

د. شريف عرفة

لماذا يريد الرجل وترفض المرأة؟

دليلك العلمي لحياة جنسية ايجابية



الدار المصرية اللبنانية



د. شريف عرفة

لماذا يريد الرجل وترفض المرأة؟

دليلك العلمي لحياة جنسية إيجابية

الدار المصرية اللبنانية

إهـــداء

إلى من اريد

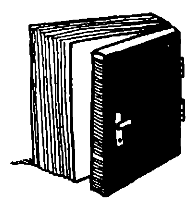
ان اهدي له

كل أعمالي، واكثر.

القاهرة: 2020

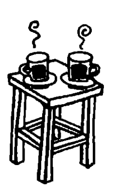


المقدمـــــة



«لا أعرف السؤال.. لكني
متأكد أن الجنس هو الإجابة!»

وودي آلان - ممثل



كنا جالسين في المقهى نحتسي شيئا ما، حين سألني أحد الأصدقاء سؤالا عجيبا:

- بما أنك متخصص في علم النفس الإيجابي، لماذا لا تتكلم عن الجنس؟

كدت أبتسم لهذه المزحة، إلا أنه تابع في جدية:

- ألا يؤدي التوافق الجنسي للسعادة الزوجية، وبالتالي زيادة السعادة في الحياة ككل؟

كان سؤالا وجيها جعلني أفكر طويلا في هذا الأمر.. فالكلام عن الجنس مثير دائما، ومن الجميل استغلال هذا «الفضول الجنسي» لجذب القارئ لمطالعة نتائج دراسات وأبحاث وتجارب تثري ثقافته، وتحسن من جودة حياته أيضا.. خصوصا حين يتعلق الأمر بموضوع حساس يخفت فيه صوت العلم ويعلو دوي الجهل والأساطير، وهو ما يؤدي بالتالي لسوء التوقعات والممارسة، وانخفاض جودة العلاقة الزوجية وقلة الرضا عنها!

علم النفس الإيجابي -إن كنت تقرأ لي للمرة الأولى- هو فرع من علم النفس لا يهتم بالاضطرابات النفسية وعلاجها.. بل بدراسة ما يسير على ما

يرام، ما هو طبيعي وجيد، لمعرفة كيفية الحفاظ عليه وتطويره لمستويات أفضل، لتحسين جودة الحياة وتحقيق المزيد من السعادة.. ولا يمكن إنكار علاقة الجنس بأمور مثل المتعة والمشاعر الإيجابية..

فهل يمكن للجنس الجيد أن يساهم في تحسين جودة حياتنا؟

ما هي مواصفات الحياة الجنسية السعيدة؟

وكيف يمكن فهم وتطوير هذا الجانب من حياتنا؟

هناك الكثير مما يمكن قوله في هذه الموضوعات..

لذلك قررت خوض المغامرة،

بتأليف الكتاب الذي بين يديك الآن.

عن الكتاب

- هذا الكتاب ليس طبيا ولا يهدف لعلاج الاضطرابات الجنسية. بل هو موجَّه للشخص العادي، معتمدا على مفاهيم مثل الجنس الإيجابي[1] والذكاء الجنسي[2] والجنس الواقعي[3] وزيادة الرضا الجنسي[4].. أي أنني أتحدث عما ينبغي للإنسان أن يعرفه كي يرتقي بما لديه بالفعل من رغبات طبيعية للوصول بها لمستويات أفضل.

- لغة الكتاب سهلة ومناسبة للقارئ العادي. والمحتوى موجَّه للمتزوجين والمقبلين على الزواج، في سن الشباب ومنتصف العمر.. وهو موجَّه كذلك للباحثين المتخصصين، لذلك ذكرتُ المراجع والتفاصيل الأكاديمية في الهوامش ونهايات الفصول لمن أراد الرجوع لها لمعرفة المزيد.

- وباختصار شديد، يتحدث الكتاب عن الفرق بين الغريزة الجنسية للمرأة والرجل.. والإجراءات التي يمكن اتباعها لسد الفجوة بينهما، لزيادة الحميمية في العلاقة الزوجية طويلة الأمد.. أي أن الفصول الأولى تمدك بمعلومات مفيدة لفهم الغريزة الجنسية لك وللجنس الآخر، والفصول

---

(1) Williams, D. J., Thomas, J. N., Prior, E. E., & Walters, W. (2015). Introducing a multidisciplinary framework of positive sexuality. *Journal of Positive Sexuality, 1*(6), 11.

(2) Virk, N. (2013). Sexual intelligence: Development and validation of a construct (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses (Order No. 3532677).

(3) McCarthy, B. W., & Metz, M. E. (2008). The "Good-Enough Sex" model: a case illustration. *Sexual and Relationship Therapy, 23*(3), 227-234.

(4) Haavio-Mannila, E., & Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. *Archives of sexual behavior, 26*(4), 399-419.

اللاحقة (بدءًا من الفصل العاشر) تركز على الجوانب العملية والتطبيقات.

- هذا الكتاب ليس طبيا ولا دينيا ولا تلقينيا، بل يشرح ما توصلت له دراسات علمية أجريت في أماكن مختلفة حول العالم، منها دول غربية وأيضا دول عربية، وقد حرصت على توضيح ذلك كلما أمكن.

- دورك هو أن تختار ما تجده مناسبا لظروفك وقيمك وسياق حياتك وطبيعة علاقتك بشريك حياتك، فكل علاقة لها خصوصياتها.. ما يجده الزوجان طبيعيا في علاقتهما الجنسية قد يكون شيئا مستنكرا وغريبا عند زوجين في البيت المجاور.. كل علاقة جنسية لها خصوصياتها وتفضيلاتها.. عليك أن تضع ذلك في بالك دائما.

- لذلك، هذا الكتاب شخصي للغاية.. وقد يكون من المفيد تظليل العبارات التي تجدها مثيرة للاهتمام كي لا تنسى تطبيقها أو الرجوع إليها لاحقا.

***

كيف تقرأ هذا الكتاب؟



- يحتوي الكتاب على كثير من التفاصيل والموضوعات. لذلك أنصح بالاستراحة بين كل فصل وآخر، للتفكير في محتوياته قبل الانتقال للذي يليه. من الأفضل قراءة الفصول بالترتيب، لأن بعضها مبني على الآخر.. لكن يمكنك مطالعة الفهرس والبدء من الفصل الذي يثير اهتمامك أكثر، لو فعلت ذلك احرص فقط على قراءة باقي الفصول لاحقا كي تكون لديك الصورة كاملة.

- تذكر دائما أن نتائج الدراسات العلمية تتحدث عن «أغلب الناس» لا كلهم.. لو قلنا مثلا إن المرأة تفضل أن يكون حبيبها أطول منها[1] فالمقصود أن هذا هو الشائع بين أغلب الناس.. لكنه ليس قاعدة فيزيائية صارمة لا تقبل الاستثناء.. هناك ملايين الزوجات في هذا العالم أطول من أزواجهن، وعلاقتهم ممتازة، لكننا نتحدث عن الأمر الأكثر شيوعا.

(1) Pierce, C. A. (1996). Body height and romantic attraction: A meta-analytic test of the male-taller norm. Social Behavior and Personality: an international journal, 24(2), 143-149.

- إذن، هذا الكتاب يخبرك بما ينطبق على أغلب الناس الذين أجريت عليهم الدراسات المذكورة. ومن الطبيعي جدا أن تكون أنت أو شريك حياتك مختلفين في أي جزئية من الجزئيات.. حتى الفروق النفسية بين الرجال والنساء ليست صارمة بل ستجد تداخلا كبيرا بينهما.

لذلك، من الممتع والمفيد أن تناقش فصول الكتاب مع شريك/ شريكة حياتك لمعرفة ما ينطبق عليكما أكثر.. وباعتبار أنك أنت من تقرأ الكتاب الآن، يمكنك فتح هذا النقاش معه/ معها بأول موضوع يثير اهتمامك!

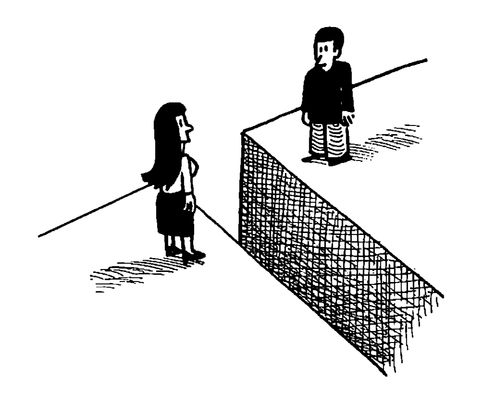
عزيزي القارئ..

كفانا من كل هذه الثرثرة ودعنا ندخل في الموضوع مباشرة..

***

الفصل الأول

الفجوة الجنسية



«تحتاج المرأة سببا كي تمارس الجنس..
بينما يحتاج الرجل إلى مكان»

بيلي كريستال - كوميديان

صارح «نبيل» نفسه بحقيقة صادمة لم يخبره بها أحد من قبل.. وهي أن الزواج لم يحقق له الإشباع الجنسي الذي كان يتوقعه.

بعد خمسة عشر عامًا من الزواج، وبعد إنجاب الأطفال بدأ يلاحظ أن زوجته لم تعد تتطلع للعلاقة كما كانت في الماضي.. كانت تصده.. وضايقه تكرار هذا الرفض لأنه لم يفهم سببه.. هل هو مقصر معها؟ هل كبر ولم يعد مثيرا للإعجاب؟ أصبح يشعر بأنه يتسول الحميمية، وأنها تمنحه العلاقة فقط كي يستمتع هو.. وكان هذا يورث لديه قدرا لا يمكن إنكاره من الشعور بالمهانة.. لهذا شعر بضرورة التوقف عن دعوتها لقضاء وقت ممتع تجنبا لتلك المشاعر السلبية.. ومع الوقت، أصبح يتجنب مجرد لمسها ويؤنب نفسه بشدة كلما اشتهى أنوثتها.

وجد «نبيل» أن الكثير من رغباته الجنسية أصبحت حبيسة أمنياته وكأنه غير متزوج.. وأصبحت الخيالات الجنسية المتكررة -كالزواج الثاني والخيانة- أكثر إلحاحا وكثافة في ذهنه بما لا يقاس.

وراح يسأل نفسه.. هل أخطأ الاختيار؟

* * *

كانت «إلهام» تعتبر هذا الجانب من حياتها مضطربا حقا. لماذا يفكر «نبيل» في هذه الأمور طوال الوقت؟ لماذا أصبح شهوانيا غير رومانسي بشكل مزعج؟ أين العاطفة والمشاعر التي كان يبديها للتقرب منها في بداية العلاقة؟ كانت تعتبر أنه يعاملها كشيء، لا كإنسانة، ويريدها أن تتصرف كغانية دائمة الاستعداد.. «هذه ليست أنا» كما تقول إلهام لنفسها.. انزعجت حين لاحظت أنه يدعوها إليه في أوقات عشوائية دون سياق عاطفي، أو في أوقات منتظمة تجعل العلاقة أشبه بالواجب المنزلي الخالي من أي معنى.. ثم لماذا لا يضع في باله أي اعتبارات؟ مثل كونها مرهقة من رعاية الأطفال أو عليها الاستيقاظ مبكرا أو -ببساطة- غير راغبة.. يريد أن يقوما بممارسات متنوعة بينما تريد أن ينتهي سريعا كي تنام.

نعم، لم تكن «إلهام» تتطلع للقاء الجنسي بنفس القدر.. بل كثيرا ما تمارسه مرغمة لتستريح من إلحاحه وتعطيه حقه الشرعي (حقه هو) كي لا تلعنها الملائكة كما يقال.. قالت لنفسها إن هذا أقصى ما يمكنها فعله من أجله.

وراحت تتساءل.. هل أخطأت الاختيار؟

***

بمرور الوقت زادت الهوة وتعمق الجفاء.. وجرفتهما دوامة التجاهل المتبادل وانعزل كل منهما وحيدا في جزيرة عاطفية مقفرة يشكو من هذه الورطة القاسية المسماة بالزواج.. ومع وطأة تفاصيل الحياة وتراكم ضغوطها، أصبحت المشاكل تحدث بينهما لأتفه وأوهن الأسباب:

- أين القميص الأزرق؟

- ابحث عنه، هل أنا خادمتك؟

- احترمي نفسك في الكلام معي!

- أنا غير محترمة؟ أنت غير المحترم!!

شجارات كبرى نشبت دون سبب واضح يمكن الإمساك به.. إلا كون كل منهما ساخط أصلا على الآخر ولا يطيق منه هفوة.

حقا، كانت حياتهما الجنسية تحتضر، لكنهما لم يصارحا بعضهما بهذا.

فلا يمكن حل مشكلة يتجنب أطرافها مجرد الحديث عنها.

قل لي عزيزي القارئ..

هل تعتقد أن ما يحدث لنبيل وإلهام حالة نادرة؟

الرضا الجنسي

ليست حكاية نبيل وإلهام نادرة كما قد يظن البعض.. فعدم التوافق الجنسي -أو عدم استمرار هذا التوافق- يبدو أمرا شائعا في كثير من الزيجات.. لدرجة أن هناك من يرى أن الزواج منظومة غالبا ما تعجز عن تحقيق الرضا الجنسي[1].. وحين لا يحصل كل طرف على احتياجاته لا يكون سعيدا فلا يستطيع إسعاد الطرف الآخر.. وتستمر العلاقة في هذه الدائرة المفرغة..



أكثر من نصف البشر في العالم (60٪) يقولون إنهم غير راضين بالكامل عن حياتهم الجنسية[2][3].

- في أمريكا، واحد من كل خمسة متزوجين يعاني من «الحرمان الجنسي» ويمارس الجنس أقل من مرة في الشهر[4].

- ولا تعتبر الدول العربية أفضل حالا، لأن مستوى الرضا الجنسي

---

(1) Kislev, E. (2019). Does Marriage Really Improve Sexual Satisfaction? Evidence From the Pairfam Data Set. *The Journal of Sex Research*, 1-12.

(2) Mulhall, J., King, R., Glina, S., & Hvidsten, K. (2008). Importance of and satisfaction with sex among men and women worldwide: Results of the global better sex survey. *The journal of sexual medicine*, *5*(4), 788-795.

(3) شملت الدراسة دولا في المنطقة هي مصر والإمارات والمغرب والكويت ولبنان وإسرائيل وتركيا..

(4) Gagnon, J. H., Michael, R. T., Laumann, E. O., & Kolata, G. (1994). *Sex in America: A definitive survey.* Warner Books.

عن العلاقة يعتبر «متوسطا» مقارنة بباقي دول العالم [1].

بالطبع لا يجب اعتبار الجنس وحده سببا كافيا لنجاح العلاقة الزوجية، لأن هناك عوامل أخرى تضمن استقرارها.. إلا أن اضطراب العلاقة الجنسية يلحق بالزواج الكثير من الضرر [2] إذ يستنزف نحو 60٪ من الحميمية والمشاعر الطيبة بين الزوجين [3].

الجنس وحده لا يكفي لإنجاح العلاقة
لكن انعدام الرضا الجنسي، يمكنه تدميرها.

ليس الزواج هو ما نراه في الأفلام، ونسمعه في الحكايات التي تُروى في محيطنا الاجتماعي.. إذ لا يبدو الرضا الجنسي في أفضل أحواله على كوكب الأرض عموما.

فما هو السبب يا ترى؟

(1) Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B., ... & Gingell, C. (2006). A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: findings from the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Archives of sexual behavior*, *35*(2), 143-159.

(2) Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of family psychology*, *20*(2), 339.

(3) McCarthy, B. W. (1997). Strategies and techniques for revitalizing a nonsexual marriage. *Journal of sex & marital therapy*, *23*(3), 231-240.

حين يريد الرجل

لكل من الرجال والنساء رغبات جنسية..

لكن هل هي بنفس القدر والإلحاح عند الجنسين؟

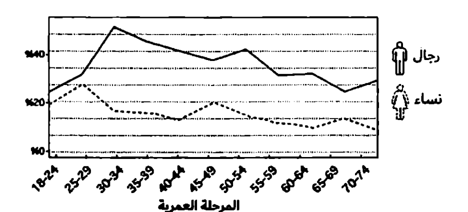


دراسة، فجوة الرغبة

حين سأل العلماء[1] مجموعة كبيرة من الناس هذا السؤال:

هل ترغب في ممارسة المزيد من الجنس في علاقتك الحالية؟

كان هذا هو الفرق بين الرجال والنساء الذين قالوا «نعم».



تأمل الرسم البياني ولاحظ الفرق بين الرغبة الجنسية للرجل والمرأة على مدار العمر.. ولاحظ اتساعها في سن الزواج وتكوين الأسرة!

(1) Kontula O and Haavio-Mannila E (1995) Sexual Pleasures: Enhancement of Sex Life in Finland, 1971–1992. Aldershot: Dartmouth.

حسب بعض التقديرات، يريد الرجال ممارسة الجنس ضِعف عدد المرات التي تريدها النساء[1] وفي العلاقات طويلة الأمد، كثيرا ما يشكو الأزواج من أنهم يمارسون الجنس أقل مما ينبغي، بينما تشكو الزوجات من أنهن يمارسن الجنس أكثر من اللازم[2][3][4].

وفي دراسة عالمية شملت 29 دولة، وجدوا أن كثرة عدد مرات العلاقة الجنسية، مرتبط بالرضا الجنسي للرجل، أكثر من المرأة[5].

بالطبع يخفت اهتمام الرجل بالجنس مع الوقت، لكن يبدو أن المرأة تفقد اهتمامها بالجنس أسرع من الرجل، بل مع كل شهر إضافي تقضيه مع شريكها[6].

«هل تعرف تلك النظرة المميزة للمرأة حين تريد الجنس؟... ولا أنا!»

ستيف مارتن - كوميديان

---

(1) Richters, J., Grulich, A. E., de Visser, R. O., Smith, A. M. A., & Rissel, C. E. (2003). Sex in Australia: Sexual and emotional satisfaction and preferred frequency of sex among a representative sample of adults. Australian and New Zealand Journal of Public Health, 27, 171–179.

(2) Smith, A., Lyons, A., Ferris, J., Richters, J., Pitts, M., Shelley, J., & Simpson, J. M. (2011). Sexual and relationship satisfaction among heterosexual men and women: The importance of desired frequency of sex. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *37*(2), 104-115.

(3) Smith, A., Lyons, A., Ferris, J., Richters, J., Pitts, M., Shelley, J., & Simpson, J. M. (2011). Sexual and relationship satisfaction among heterosexual men and women: The importance of desired frequency of sex. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *37*(2), 104-115.

(4) Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C. & Gebhard, P. (1998). *Sexual Behavior in the Human Female*. Indiana University Press. (P. 349)

(5) Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B., ... & Gingell, C. (2006). A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: Findings from the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Archives of sexual behavior*, *35*(2), 143-159.

(6) Murray, S. H., & Milhausen, R. R. (2012). Sexual desire and relationship duration in young men and women. *Journal of sex & marital therapy*, *38*(1), 28-40.

تتسع وتستمر هذه الفجوة الجنسية مع التقدم في العمر.. لدرجة أن الأحلام الجنسية قد تظل تراود أكثر من نصف الرجال المتزوجين، وقد تستمر معهم لسن الستين[1].. لهذا وجدت دراسة حديثة أن حفاظ المرأة -وليس الرجل- على رغبتها الجنسية، هو الذي يحدد مستوى السعادة الزوجية لكل من الطرفين[2]!

بالطبع للنساء رغبات جنسية.. لكن مدى إلحاحها وطبيعتها تختلف عن الرجال، كما سنعرف في الفصول القادمة..

قد لا تكون الفجوة الجنسية كبيرة في بداية العلاقة، بل تزداد وضوحا واتساعا بمرور السنوات.. وخصوصا، بعد الإنجاب.

ليس فقط لأن وجود الأطفال يقيد الحرية الجنسية للزوجين ويجعل ممارسته في أي وقت أمرا صعبا من الناحية العملية.. بل لأن الرغبة الجنسية للمرأة تتناقص بشكل ملحوظ بعد الولادة[3].. لذلك يصبح عدم انتظام العلاقة الجنسية أمرا شائعا في هذه الفترة[4].

كم يستمر هذا؟

ربما لعدة سنوات!

(1) Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C. & Gebhard, P. (1998). *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press. p.277

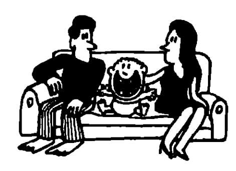
(2) McNulty, J. K., Maxwell, J. A., Meltzer, A. L., & Baumeister, R. F. (2019). Sex-Differentiated Changes in Sexual Desire Predict Marital Dissatisfaction. Archives of Sexual Behavior, 1-17.

(3) Rupp, H. A., James, T. W., Ketterson, E. D., Sengelaub, D. R., Ditzen, B., & Heiman, J. R. (2013). Lower sexual interest in postpartum women: relationship to amygdala activation and intranasal oxytocin. *Hormones and behavior*, *63*(1), 114-121.

(4) Brtnicka, H., P. Weiss, and J. Zverina. "Human sexuality during pregnancy and the postpartum period." Bratisl Lek Listy110, no. 7 (2009): 427-31.



دراسة: العلاقة بعد الإنجاب[1]



تتبع العلماء مجموعة من الناس منذ زواجهم وحتى مرور عشر سنوات على الزواج.. فوجدوا أن الذين أنجبوا، تناقص عدد مرات ممارسة العلاقة الحميمية بينهم، مقارنة بالذين تزوجوا لنفس الفترة لكنهم لم ينجبوا.. ووجدوا أن هذا قد يستمر لثلاث سنوات بعد الإنجاب.. كما وجدوا أن:

- بعد الإنجاب.. قد تراود الزوج الرغبة في الجنس مرة في اليوم.. بينما تراود زوجته مرة في الأسبوع!
- وقد يرغب الزوج في المداعبة الحميمية ثلاث مرات في الأسبوع.. بينما تريدها المرأة مرة كل أسبوعين!

يختلف الأمر من علاقة لأخرى بالطبع.. لكن عموما، تخفت الرغبة الجنسية للمرأة -أسرع من الرجل- بعد مرور السنوات ومجيء الأطفال، وهو ما قد يقلل الرضا الزوجي ويسبب توترا في العلاقة[2]، إذ لا يتناقص

(1) Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). *And baby makes three: The six-step plan for preserving marital intimacy and rekindling romance after baby arrives*. Harmony. pp. 159-160

(2) McNulty, J. K., Maxwell, J. A., Meltzer, A. L., & Baumeister, R. F. (2019). Sex-Differentiated Changes in Sexual Desire Predict Marital Dissatisfaction. Archives of Sexual Behavior, 1-17.

معدل ممارسة الجنس فقط، بل تقل أيضا الملامسة غير الجنسية كالمعانقة والمداعبة [1][2].

كل ما أريد قوله -لو كنت قد لاحظت- هو أن «نبيل» و«إلهام» ليسا حالة خاصة.. هناك تفاوت طبيعي قد يظهر بين الزوجين في مدى إلحاح الرغبة الجنسية بمرور السنوات.. وهو أمر ينبغي إدراكه لتكوين صورة واقعية عن الزواج إذ يبدو ظاهرة شائعة حول العالم بنسب متفاوتة.

في العلاقة طويلة الأمد،
عدم توافق الرغبة بين الرجل والمرأة،
هو القاعدة وليس الاستثناء!

(1) Ahlborg, T., Dahlöf, L. G., & Hallberg, L. R. M. (2005). Quality of the intimate and sexual relationship in first-time parents six months after delivery. *Journal of Sex research, 42*(2), 167-174.

(2) von Sydow, K. (1999). Sexuality during pregnancy and after childbirth: a metacontent analysis of 59 studies. *Journal of Psychosomatic research, 47*(1), 27-49.

في الفصول القادمة سنعرف.. لماذا يحدث هذا؟
ما سبب اختلاف غريزة الرجل عن غريزة المرأة؟
وما هي الحلول الممكنة للتوفيق بينهما؟

ملحق الفصل

ما مدى رضاك الزوجي؟

قام باحثون بدراسة على أزواج وزوجات في المنطقة العربية وفي أمريكا، وصمموا اختبارا نفسيا يستطيع التمييز بين العلاقات الزوجية العادية، وتلك التي تحتاج إلى استشارات زوجية[1].

اقرأ هذه العبارات جيدا، وضع علامة (صح) أمام العبارة التي تتفق معها تماما.

1- أحيانا أصاب بخيبة الأمل بسبب علاقتنا الزوجية.

2- في أغلب الأوقات يفشل شريك حياتي في فهم وجهة نظري في أمور الحياة.

3- حين أشعر بالحزن، لا يستطيع شريك حياتي أن يشعرني بأنني محبوب لأكون سعيدا مرة أخرى.

4- أنا وشريك حياتي لا نقضي أي وقت في اللعب أو أي نشاط ترفيهي.

5- شريك حياتي ليس مهتما بإرضائي جنسيا.

(1) Inspired from: Prilleltensky, I., Dietz, S., Prilleltensky, O., Myers, N. D., Rubenstein, C. L., Jin, Y., & McMahon, A. (2015). Assessing multidimensional well-being: Development and validation of the I COPPE scale. *Journal of Community Psychology*, *43*(2), 199-226.

6- لدينا بعض المشاكل الخطيرة المستمرة في علاقتنا.

7- أي خلاف بسيط بيننا غالبا ما يتصاعد لينتهي بشجار كبير.

8- حين أحتاج للشعور بأهميتي، لا يعطيني شريك حياتي هذا الشعور أبدا.

9- حياتنا تخلو من أي أشياء مثيرة للاهتمام يمكننا أن نفعلها سويا.

10- لست راضيا عن علاقتنا الجنسية على الإطلاق.

الآن، انظر للعبارات التي ليس أمامها علامة (صح).. كم عددها؟

- إذا كانت إجابتك «لا» في أقل من أربع عبارات: فهذا قد يعني الحاجة لزيارة مستشار علاقات زوجية للتعامل مع الأمر، لو استمر لفترة طويلة.
- لو كانت إجابتك «لا» في أربع عبارات أو أكثر: زواجكما لا يواجه مشاكل خطيرة يصعب التعامل معها.

***

الفصل الثاني

لماذا نمارس الجنس؟



«الفيزياء مثل الجنس. بالطبع لها نتائج عملية
لكن هذا ليس سبب ممارستنا لها!»

ريتشارد فاينمان - عالم فيزياء

تمارس الحيوانات الجنس بهدف التكاثر، باستثناء كائنات قليلة تمارسه لأهداف أخرى كالمتعة.. مثل الدلافين وبعض أنواع القرود[1].. وكذلك يفعل الإنسان بالطبع.

إلا أن الجنس يلعب أدوارا أبعد من ذلك.. ليس مجرد احتياج جسدي و«إفراغ شهوة» وتخلص من التوتر الناتج عن عدم ممارسته.. فالدوافع النفسية للجنس أكثر أهمية وتنوعا وثراء وعمقا من ذلك بكثير!



دراسة: أسباب الجنس[2][3]

سأل العلماء أكثر من 2000 شخص عن الأسباب التي تجعلهم يمارسون الجنس.. فوجدوا أكثر من 200 إجابة مختلفة تتناول أسبابا نفسية ومعنوية واجتماعية وأخلاقية وروحية! فبالإضافة لكونه نشاطا ممتعا أو مسليا، تحدث الناس عن أسباب معنوية كثيرة.. على سبيل المثال:

- أمارس الجنس لزيادة تقديري لنفسي - للشعور بالشباب - للشعور بأنوثتي/ رجولتي - لتقوية العلاقة العاطفية بيننا - للشعور أنني مرغوب/ مرغوبة للتأكد من قدراتي - لإرضاء شريك حياتي - لتعميق التواصل بيننا - أردت أن أقول «لقد اشتقت لك» - للاحتفال بمناسبة سعيدة معا - للتعبير عن الشكر -

---

(1) Furuichi, T., Connor, R., & Hashimoto, C. (2014). Non-conceptive sexual interactions in monkeys, apes, and dolphins. In *Primates and cetaceans* (pp. 385-408). Springer, Tokyo.
(2) Meston, C. M., & Buss, D. M. (2007). Why humans have sex. *Archives of sexual behavior*, *36*(4), 477-507.
(3) Kennair, L. E. O., Grøntvedt, T. V., Mehmetoglu, M., Perilloux, C., & Buss, D. M. (2015). Sex and mating strategy impact the 13 basic reasons for having sex. *Evolutionary Psychological Science*, *1*(4), 207-219.

للتعبير عن الاعتذار - للمحافظة على لياقتي - للتعبير عن مشاعر الحب والعطاء - لرفع روحه/ روحها المعنوية - لأشعر بحبه/ حبها لي - كي لا أفقد شريك حياتي - لأشعر أننا واحد - للقضاء على شعوري بالوحدة - كي أشعر بالقوة - كي أشعر بأنني أقرب إلى الله...

هناك من يمارس الجنس لأسباب سلبية بالطبع (مثل تحقيق مكسب أو استغلال الطرف الآخر... إلخ) لكن ما يعنينا في هذا السياق أن الجنس يلعب في أعماقنا أدوارا تؤثر في صحتنا النفسية وعلاقتنا، أكثر من كونه مجرد نشاط ممتع..

ليس هذا فقط..

بل إن له الكثير من الفوائد الصحية الجسدية أيضا.

* * *

فوائد الجنس



اكتشف الباحثون أن ذكور فئران التجارب
تمارس الجنس باستمرار تتحسن قدراتها
مقاومة الضغوط[1] ويكون عمرها أطول
الفئران الأخرى[2].. فمن منظور تطوري،
الفأر مهم ينبغي الحفاظ عليه لأنه لا زال
دوره في الحفاظ على استمرار النوع من الانقراض!

هل ينطبق هذا الكلام على البشر؟

العمر والصحة



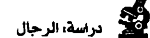
يقال إن ممارسة الجنس تجعل الوجه أكثر إشراقا afterglow ويفسر الباحثون هذا بأنه انعكاس للشعور الطيب بالرضا الجنسي، والذي يستمر ليومين تقريبا[3].. لهذا

(1) Leuner, B., Glasper, E. R., & Gould, E. (2010). Sexual experien promotes adult neurogenesis in the hippocampus despite an elevation in stress hormones. PLoS One, 5(7), e11597.

(2) Knoll, J., Yen, T. T., & Miklya, I. (1994). Sexually low performing rats die earlier than their high performing peers and deprenyl treatm eliminates this difference. *Life sciences*, *54*(15), 1047-1057.

(3) Meltzer, A. L., Makhanova, A., Hicks, L. L., French, J. E., McNulty K., & Bradbury, T. N. (2017). Quantifying the sexual afterglow lingering benefits of sex and their implications for pair bond relationships. Psychological Science, 28(5), 587-598.

يعتقد بعض الباحثين[1][2] أن كبار السن الذين يحرصون على ممارسة الجنس بانتظام يبدون أصغر سنا، وكأن الجنس يجدد شبابهم! وهناك شواهد عديدة قد تدل على وجود فوائد صحية للجنس.

دراسة: الرجال



لاحظ العلماء أن الرجال الذين يواظبون على ممارسة الجنس بشكل منتظم، كان متوسط أعمارهم أطول من غيرهم[3].. كما تقل فرص إصابتهم بسرطان البروستاتا[4][5] ويكونون أقل عرضة للأزمات القلبية[6] مع تحسن مستوى هرمون الذكورة (التستوستيرون)[7].

---

(1) Weeks, D. J., & James, J. (1998). *Secrets of the Superyoung: The Scientific Reasons Some People Look Ten Years Younger Than They Really Are–and how You Can, Too.* Villard Books. Carter, C. (2013). Sex Is the Secret to Looking Younger, Claims Researcher. *The Telegraph*.

(2) Roizen, M. F., & Stephenson, E. A. (1999). *RealAge: Are you as young as you can be?*. New York, NY: Cliff Street Books.

(3) Palmore, E. B. (1982). Predictors of the longevity difference: a 25-year follow-up. *The Gerontologist*, *22*(6), 513-518.

(4) Bosland, M. C. (1988). The etiopathogenesis of prostatic cancer with special reference to environmental factors. In *Advances in cancer research* (Vol. 51, pp. 1-106). Academic Press.

(5) Mandel, J. S., & Schuman, L. M. (1987). Sexual factors and prostatic cancer: results from a case-control study. *Journal of gerontology*, *42*(3), 259-264.

(6) Hall, S. A., Shackelton, R., Rosen, R. C., & Araujo, A. B. (2010). Sexual activity, erectile dysfunction, and incident cardiovascular events. *The American journal of cardiology*, *105*(2), 192-197.

(7) Peters, B., Whittall, T., Babaahmady, K., Gray, K., Vaughan, R., & Lehner, T. (2004). Effect of heterosexual intercourse on mucosal alloimmunisation and resistance to HIV-1 infection. *The Lancet*, *363*(9408), 518-524.



دراسة: النساء



وجد العلماء، أيضا، أن ممارسة النساء للجنس بانتظام مقترن بتحسن الصحة العامة[1] وصحة المهبل[2] وتقليل فرص ضموره مع التقدم في السن[3][4] وتخفيف أعراض انقطاع الطمث[5] وكذلك زيادة الرضا عن العلاقة مع الشريك[6].

قد يرى البعض أن العلاقة هنا غير سببية.. أي أن هؤلاء الناس ربما يمارسون الجنس أكثر لمجرد أن صحتهم أفضل، وليس العكس.. لكن هناك شواهد أخرى تدعم اعتبار الجنس نشاطا مفيدا صحيا في حد ذاته.. خذ ...ك مثلا.

---

(1) Brody, S., & Preut R. (2003). Vaginal intercourse frequency and heart rate variability. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *29*(5), 371-380.

(2) Levin, R. J. (2003). Do women gain anything from coitus apart from pregnancy? Changes in the human female genital tract activated by coitus pain disorders: Responses to a web-based survey. *Journal of sex & marital therapy*, *29*(sup1), 59-69.

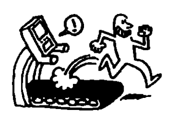
(3) Leiblum, S., Bachmann, G., Kemmann, E., Colburn, D., & Swartzman, L. (1983). Vaginal atrophy in the postmenopausal woman: the importance of sexual activity and hormones. *Jama*, *249*(16), 2195-2198

(4) Levin, R. J. (2007). Sexual activity, health and well-being–the beneficial roles of coitus and masturbation. *Sexual and relationship therapy*, *22*(1) 135-148.

(5) Akinwale, S. O. (2007). Comparative study of coitus and non-coitus in the treatment of menopausal symptoms. *African journal of medicine and medical sciences*, *36*(1), 17-21.

(6) Costa, R. M., & Brody, S. (2007). Women's relationship quality is associated with specifically penile-vaginal intercourse orgasm and frequency. *Journal of sex & marital therapy*, *33*(4), 319-327.

الجنس والرياضة



كل الأشياء الممتعة تزيد السمنة، إلا الجنس.. فقد تساعد ممارسة الجنس بشكل منتظم على تخفيض الوزن بشكل ملحوظ[1][2].

وجد العلماء أن ممارسة الجنس النشط لمدة 25 دقيقة (منذ بداية المداعبة الجنسية وحتى انتهاء العلاقة) يحرق حوالي 70 ألف سعر حراري للمرأة، وحوالي 100 ألف سعر حراري للرجل[3].. وهو نشاط أكثر إمتاعا من الذهاب لصالة الألعاب الرياضية كما تلاحظ!

الجنس وصحة المخ



يفرز المخ أثناء النشوة الجنسية (الأورجازم) هرمون الأوكسيتوسين الذي يقوي الروابط العاطفية بين الزوجين[4].. كما أن ممارسة الجنس تحسن الوظائف العقلية -كالذاكرة- لكل من الرجال والنساء[5][6]

---

(1) Brody, S. (2004). Slimness is associated with greater intercourse and lesser masturbation frequency. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *30*(4), 251-261.

(2) Edmonds, E. S., & Withyachumnarnkul, B. (1980). Sexual behavior of the obese male Zucker rat. *Physiology & behavior*, *24*(6), 1139-1141.

(3) Frappier, J., Toupin, I., Levy, J. J., Aubertin-Leheudre, M., & Karelis, A. D. (2013). Energy expenditure during sexual activity in young healthy couples. *PLoS one*, *8*(10), e79342.

(4) Hiller, J. (2005). Gender differences in sexual motivation. The journal of men's health & gender, 2(3), 339-345.

(5) Glasper, E. R., & Gould, E. (2013). Sexual experience restores age-related decline in adult neurogenesis and hippocampal function. Hippocampus, 23(4), 303-312.

(6) Maunder, L., Schoemaker, D., & Pruessner, J. C. (2016). Frequency of Penile–Vaginal Intercourse is Associated with Verbal Recognition Performance in Adult Women. Archives of Sexual Behavior.

• تقاوم تدهور القدرات الإدراكية عند كبار السن[1].



الجنس والمناعة

في الشتاء يتجنب بعض الأزواج العلاقة الحميمية خوفا من الإصابة بالزكام، إلا أن باحثين وجدوا أن ممارسة الجنس مرة أو مرتين أسبوعيا (لا أكثر) قد تكون سببا في تقوية جهاز المناعة للوقاية من الإصابة بنزلات البرد في الشتاء[2]!



السائل المنوي

هل تصدق أن السائل المنوي قد يكون مفيدا للصحة النفسية للمرأة؟!

هذا ما تقوله بعض الدراسات.. إن مكونات السائل المنوي لها تأثير مضاد للاكتئاب حين يتم امتصاصها في المهبل[3] وهو ما يحسن الصحة النفسية للمرأة[4] وقدرتها على تحمل

(1) Wright, H., & Jenks, R.A. (2016). Sex on the brain! Associations between sexual activity and cognitive function in older age. Age and Ageing

(2) Charnetski, C.J., Brennan, F.X., 2004. Sexual frequency and Immunoglobulin A (IgA) Psychol. Rep. 94, 839-844.

(3) Gordon Jr, G., Burch, R. L., & Platek, S. M. (2002). Does semen have antidepressant properties?. *Archives of Sexual Behavior*, *31*(3), 289-293.

(4) Brody, S., & Costa, R. M. (2009) Satisfaction (Sexual, Life, Relationship, and Mental Health) Is Associated Directly with Penile–Vaginal Intercourse, but Inversely with Other Sexual Behavior Frequencies. *The journal of sexual medicine*, *6*(7), 1947-1954.

الضغوط[1][2] ومقاومة الاكتئاب[3] بل حتى يزيد نضجها النفسي في مواجهة الحياة[4]! بالطبع هناك من يرى الأدلة على ذلك غير كافية[5].. لكن هناك من يرى أيضا أن استقبال المرأة للسائل المنوي له علاقة بأمور أغرب، مثل قلة معدل الإصابة بسرطان الثدي[6][7][8]!



الجنس والحب

حين يكون الجنس في سياق علاقة عاطفية حميمية بين اثنين يحبان بعضهما، تزيد فوائده النفسية بشكل أكبر بكثير من العلاقات العابرة[9].. هذه نقطة ينبغي أن تؤخذ في عين الاعتبار دائما.. الجنس الجيد

---

(1) Brody, S. (2006). Blood pressure reactivity to stress is better for people who recently had penile–vaginal intercourse than for people who had other or no sexual activity. *Biological psychology*, *71*(2), 214-222.

(2) Brody, S. (2002). Age at first intercourse is inversely related to female cortisol stress reactivity. *Psychoneuroendocrinology*, *27*(8), 933-943.

(3) Morrill, A. C., Ickovics, J. R., Golubchikov, V. V., Beren, S. E., & Rodin, J. (1996). Safer sex: Social and psychological predictors of behavioral maintenance and change among heterosexual women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(4), 819.

(4) Costa, R. M., & Brody, S. (2008). Condom Use for Penile–Vaginal Intercourse is Associated with Immature Psychological Defense Mechanisms. *The journal of sexual medicine*, *5*(11), 2522-2532.

(5) Mota, N., Cox, B. J., Katz, L. Y., & Sareen, J. (2010). Sparse Evidence for the Association between Lack of Condom Use and Better Mental Health: Reply to Costa and Brody (2009). *Archives of Sexual Behavior*, *39*(1), 3-4.

(6) Gjorgov, A. N. (1978). Barrier contraceptive practice and male infertility as related factors to breast cancer in married women. Oncology, 35(3), 97-100.

(7) Lê, M. G., Bacheloti, A., & Hill, C. (1989). Characteristics of reproductive life and risk of breast cancer in a case-control study of young nulliparous women. *Journal of clinical epidemiology*, *42*(12), 1227-1233.

(8) Gjorgov, A. N. (1998). Breast cancer and barrier contraception: postulated and corroborated potential for prevention. Folia medica, 40(3B Suppl 3), 17-23.

(9) Debrot, A., Meuwly, N., Muise, A., Impett, E. A., & Schoebi, D. (2017). More Than Just Sex: Affection Mediates the Association Between Sexual=

يوطد العلاقة ويزيد من الرضا بين الزوجين المتحابين لشهور[1] ويحمي علاقتهما من الجفاء العاطفي.. الجنس ليس منفصلا عن الحب بل هو أقصى تجلياته.

لا أريد الاستفاضة أكثر من ذلك في الحديث عن فوائد الجنس لأن الدراسات كثيرة ومتنوعة[2].. لكن عموما، الحرص على ممارسة الجنس بانتظام مع من تحب، بما يناسب سياق الحياة وتفاصيلها، يبدو أمرا مفيدا له مكاسب نفسية وجسدية واضحة للفرد وللعلاقة الزوجية بشكل عام.

* **

=Activity and Well-Being. Personality and Social Psychology Bulletin, 43(3), 287–299.

(1) Meltzer, A. L., Makhanova, A., Hicks, L. L., French, J. E., McNulty, J. K., & Bradbury, T. N. (2017). Quantifying the sexual afterglow: The lingering benefits of sex and their implications for pair-bonded relationships. Psychological Science, 28(5), 587-598.

(2) لنظرة شاملة على كثير من الدراسات، انظر:

Brody, S. (2010). The relative health benefits of different sexual activities. The journal of sexual medicine, 7(4pt1), 1336-1361

حسنا..

لو كان الجنس جميلًا ومفيدًا إلى هذا الحد، فلماذا لا نمارسه كثيرًا ليكون الجميع سعداء؟

ليست الأمور بهذه البساطة يا عزيزي..

كما سنعرف في الفصل القادم!

* * *

الفصل الثالث

غريزة الرجـــــل

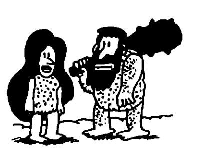


للرجال رغبات جنسية أكثر إلحاحا وكثافة من النساء.. من حيث كثرة الأفكار العفوية حول الجنس، وتنوع الخيالات الجنسية، والرغبة المتكررة في الجماع، والعدد المرغوب من الشركاء، والاستمناء، والرغبة في الممارسات الجنسية اكثر تنوعا.. وبذل الجهد وتقديم التضحيات من أجل الجنس، وغيرها من الأمور...

يدل كل هذا على أن الدافع الجنسي الداخلي للذكور اكبر من الإناث.

ملخص دراسة علمية[1]

(1) Baumeister, R. F., Catanese, K. R., & Vohs, K. D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. *Personality and social psychology review*, 5(3), 242-273.



في العصور القديمة كان إنسان الكهف يعيش حياة صعبة محفوفة بالمخاطر والتهديدات وشح الموارد.. في هذه الظروف البدائية البائسة التي استمرت لآلاف السنين، تكونت الكثير من الآليات النفسية التي لا زالت تعمل في عقولنا حتى اليوم.. وربما يعتبر الجنس واحدا من أكثر الآليات النفسية ارتباطا بأصولنا البدائية هذه.

الهدف البدائي للغريزة الجنسية عند الكائنات الحية هو الحفاظ على النوع من الانقراض.. هكذا ببساطة.. جميع أشكال الحياة على كوكب الأرض تسعى إلى التكاثر من أجل «تمرير جيناتها» للأجيال القادمة.. ترى هذا في الأميبا وحيدة الخلية، وصولا إلى الحاج «برعي» الذي يريد إنجاب ولد يحمل اسمه من بعده لسبب ما.. إنه «الجين الأناني» حسب تعبير ريتشارد دوكينز.. تلك الغريزة بدائية في أن تستمر جيناتنا (أو ذكرانا الطيبة، أو مشروعنا التجاري، أو ميراثنا المالي، أو أفكارنا وقيمنا... إلخ) في البقاء من بعدنا.

رغم أن الإنسان استطاع الارتقاء بمعاني الجنس لمستويات أكثر سموا كما عرفنا، إلا أن فهم كيفية عمل الغريزة الجنسية في شكلها البدائي، يتطلب منا العودة لجذورنا التطورية التي شكلتها على ما هي عليه.. يشبه الأمر جهازا تم تصميمه لوظيفة معينة، لكننا أصبحنا نستخدمه في وظائف أخرى.. ويظل من المهم معرفة وظيفته الأصلية التي تم تصنيعه من أجلها كي نعرف كيف يعمل بالضبط!

فتعالوا -في هذا الفصل- نعرف..

كيف تعمل الغريزة البدائية للرجل؟

1- رغبة تلقائية

الذكر هو من يقوم بالتلقيح.. نشر الجينات والحفاظ على النوع.. لذلك تتمحور غريزته الجنسية حول هذا الهدف بشكل لاواعٍ دون أن يلاحظ.

في عقل الرجل، فكرة الجنس لا تحتاج مجهودا كبيرا لاستحضارها.. بل بالعكس، أحيانا تحتاج مجهودا ذهنيا لصرفها.. الخيالات الجنسية أكثر عند الرجال.. والدعابات الجنسية حاضرة أكثر في جلسات الرجال.. الأفلام الإباحية أكثر مشاهديها هم الرجال.. كما أن الرجال أكثر تهورا واستعدادا للتضحية في سبيل الجنس، وأكثر رغبة في تعدد الشريكات وأكثر قابلية لدفع المال من أجل الحصول على الجنس.

يسمي العلماء هذه الخاصية «الرغبة التلقائية».. أي أن رغبة الرجل الجنسية سهلة الاستثارة ولا تحتاج لطقوس عاطفية أو مراسم اجتماعية معقدة لاستحضارها كما يحدث عند المرأة.

لا يحتاج الرجل إلى زهور وعشاء رومانسي
وهمس في ضوء الشموع، كي يثار جنسيا!

دراسة: صبر الرجال[1]

سألوا مجموعة من الرجال: هل تفضل الحصول على مبلغ صغير من المال الآن، أم مبلغ كبير لو صبرت قليلا؟

وسألوهم أيضا: هل تفضل ممارسة جنس سريع الآن، أم جنس طويل في وقت لاحق؟

فوجدوا اختلافا بين الإجابتين.. يستطيع الرجل الصبر على المال. لكنه لا يحب الصبر على الجنس[2] على عكس المرأة التي لا يُفقدها الجنس صوابها بنفس القدر[3].

الجنس رغبة أكثر جاذبية وإلحاحا عند الرجل فيما يبدو، لدرجة تجعله أكثر استعدادا وتحمسا له من المرأة.. وهو ما رصدته التجربة التالية.

---

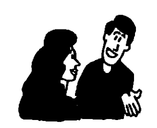
(1) Emond, F. C., Gagnon, J., Nolet, K., Cyr, G., & Rouleau, J. L. (2018) What Money Can't Buy: Different Patterns in Decision Making About Sex and Money Predict Past Sexual Coercion Perpetration. *Archives of sexual behavior*, *47*(2), 429-441.

(2) Holt, D. D., Newquist, M. H., Smits, R. R., & Tiry, A. M. (2014) Discounting of food, sex, and money. Psychonomic Bulletin & Review, 21(3), 794–802.

(3) Jarmolowicz, D. P., Landes, R. D., Christensen, D. R., Jones, B. A., Jackson, L., Yi, R., & Bickel, W. K. (2014). Discounting of money and sex: Effects of commodity and temporal position in stimulant-dependent men and women. Addictive Behaviors, 39(11), 1652–1657.



تجربة: هل توافق؟[1]



طلب العلماء من فتاة جميلة أن تقف في الجامعة.. وتستوقف أحد الطلبة المارين عشوائيا، وتقول له إنها معجبة به منذ فترة، ثم تعرض عليه هذا العرض:

- «هل يمكنك أن تأتي لفراشي الليلة؟».

وراح العلماء يحسبون نسبة الطلاب الذين سيوافقون على عرض هذه الفتاة الجميلة.. ثم قاموا بتكرار التجربة بشكل معاكس.. أي أن يكون صاحب العرض رجل. شاب وسيم، يستوقف الفتيات مقدما نفس العرض.

لاحظ أن هذه التجربة تمت في أمريكا، حيث كل شخص حر في اختياراته ولا علاقة «للعادات الشرقية المحافظة» بالموضوع.

فكيف كانت استجابات كل من الذكور والإناث؟

- كانت النتيجة هي أن حوالي 72٪ من الذكور وافقوا على العرض..
- بينما كانت نسبة النساء الموافقات هي: صفر!

لم توافق امرأة واحدة في التجربة على هذا الطلب المباشر.. قد توافق على موعد للتعارف، أو الذهاب معه للجلوس في مكان.. لكن هذا العرض الجنسي المباشر، لم يكن جذابا إلا للرجال فقط.

---

(1) Clark, R. D., III, & Hatfield, E (1989). Gender differences in receptivity to sexual offers. Journal of Psychology & Human Sexuality, 2, 39-55

تكررت هذه التجربة بعد ذلك بسيناريوهات مختلفة.. مثل إحضار الناس إلى معمل وإعطائهم إحدى الصورتين المرفقتين وسؤالهم عن رد فعلهم تجاه عرض جنسي مقدم من هذا الشخص[1].. وفي كل التجارب يظل الرجال أكثر استعدادا للموافقة من النساء بشكل ملحوظ.



يقول البعض إن سبب رفض النساء ليس قلة الرغبة بل خوفهن من الاختطاف والعنف مثلا.. لكن لماذا لا يرتاب الرجل أيضا بنفس القدر؟ ألا يمكن أن تكون صاحبة الدعوة الجنسية المريبة هذه مصابة بمرض تريد نشره؟ أو تعمل في عصابة للإيقاع بالرجال؟

قد يكون للعوامل الثقافية تأثير في نتيجة التجربة بالطبع.. لكن عموما، إثارة الرغبة الجنسية عند الرجل أسهل كثيرا من المرأة[2].. لدرجة أن البعض

(1) Tappé, M., Bensman, L., Hayashi, K., & Hatfield, E. (2013). Gender differences in receptivity to sexual offers: A new research prototype. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 323-344.

(2) Leiblum, S. R. (2002). Reconsidering gender differences in sexual desire: An update. *Sexual and Relationship Therapy*, 17(1), 57-68.

يقترح أن تأخذ المرأة هرمون الذكورة -تستوستيرون- لزيادة رغبتها الجنسية[1]!

لكن.. لماذا رغبة الرجل تلقائية هكذا؟
ما الهدف من ذلك؟



النشاط الجنسي الزائد لرجل الكهف يخدم هدف التكاثر، أكثر من المرأة.. فجسم الذكر يستطيع إنتاج ملايين الحيوانات المنوية في أي وقت، وهو ما يجعله قادرا على تخصيب نساء كثيرات وبالتالي زيادة النسل والحفاظ على النوع من الانقراض.. على عكس امرأة الكهف، التي ينتج جسمها بويضة واحدة يمكن تخصيبها في الشهر.. أي أن نشاطها الجنسي الزائد لن يفيد التكاثر إلا مرة كل 9 شهور.

عاطفة الحب مهمة للرجل بالتأكيد لكنها ليست شرطا لإثارته الجنسية.. وفكرة الجنس أكثر حضورا وجاذبية في مخيلة الرجل، وقد اعتاد التعامل معها وصرفها كأي رغبة أخرى تتنافى مع سياق الحياة.

باختصار:

الرغبة الجنسية للرجل أسهل وأكثر تلقائية من المرأة!

(1) Islam, R. M., Bell, R. J., Green, S., & Davis, S. R. (2019). Effects of testosterone therapy for women: a systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic reviews*, *8*(1), 19.

2- التوافق الجسدي



يُحكى أن الأمريكان، وقت الحرب العالمية الثانية، كانوا يخططون لإلقاء واقيات ذكرية عملاقة الحجم على الجنود السوفييت، مكتوبا عليها «صنع في أمريكا: حجم متوسط».. لإشعارهم بالضآلة كنوع من الحرب النفسية!

هذه خطة حقيقية لكن لم يتم تنفيذها[1].. لكن لو قاموا بها فعلا وكان السوفييت يتمتعون بحس دعابة مرتفع، لأعادوها لهم مكتوبا عليها: لماذا تلقون علينا واقيات صغيرة كهذه؟

يلعب العضو الذكري دورا بالغا في نفسية الرجل.. كلمة «الذكر» في اللغة العربية، تعني الرجل وتعني أيضا عضوه الجنسي، وكأن الاثنين واحد.. وفي عصور ما قبل التاريخ، اهتم رجل الكهف لسبب ما بتمجيد الأعضاء الذكرية وصنع تماثيل منتصبة لها كما ترى في كهف Vogelherd مثلا[2][3].. بل يقال إن في لعبة «الكريكيت» اخترع الرجل حامي الخصيتين، قبل اختراع خوذة الرأس بـ 100 سنة تقريبا!

---

(1) Lucas, S. (1999). *Freedom's war: The US crusade against the Soviet Union, 1945-56*. Manchester University Press. (P.65)

(2) Angulo, J. C., & García-Díez, M. (2009). Male genital representation in Paleolithic art: erection and circumcision before history. *Urology, 74*(1), 10-14.

(3) Angulo, J. C., García-Díez, M., & Martínez, M. (2011). Phallic decoration in paleolithic art: genital scarification, piercing and tattoos. *The Journal of urology, 186*(6), 2498-2503.

في الحقيقة.. يبدو أن علاقة الرجل بعضوه أكثر عمقا وانسجاما من علاقة المرأة بمهبلها.. وهو ما تشير إليه بعض الدلائل.



دراسة: ما اسمه؟



راح أحد مذيعي المقالب العرب على الإنترنت، يسأل المارة في الشوارع «ما الاسم الذي تطلقه عليه؟» دون أن يوضح المقصود.. ورغم أن أغلب الرجال الذين سألهم كانوا وقورين أو كبارا في السن، إلا أنهم ضحكوا وقد فهموا المعنى وأجابوا! قد يبدو هذا المثال فجًا، إلا أنه كان موضوع دراسة أمريكية[1] اكتشفت أن كثيرا من الرجال يميلون بالفعل لإطلاق أسماء إيجابية على أعضائهم (توحي بالتمجيد أو الألفة والحميمية...) بينما لا تفعل المرأة هذا مع المهبل.. فهل لهذا دلالة ما؟

رغم أن 45٪ من الرجال يتمنون لو كان عضوهم أكبر[2] إلا أنهم أكثر تصالحا ورضا عن شكل أجسادهم وأوزانهم مقارنة بالنساء على مدار العمر[3][4][5].. كما أن هناك انسجاما وتوافقا نفسيا مرتفعا بين الرجل وعضوه

(1) Cameron, D. (1992). Naming of parts: Gender, culture, and terms for the penis among American college students. *American Speech*, *67*(4), 367-382.
(2) Lever, J., Frederick, D. A., & Peplau, L. A. (2006). Does size matter? Men's and women's views on penis size across the lifespan. *Psychology of Men & Masculinity*, *7*(3), 129.
(3) Pliner, P., Chaiken, S., & Flett, G. L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and social psychology bulletin*, *16*(2), 263-273.
(4) Kruger, J., Lee, C. D., Ainsworth, B. E., & Macera, C. A. (2008). Body size satisfaction and physical activity levels among men and women. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, *16*(8), 1976-1979.
(5) Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

الذكري خصوصا في مرحلة الشباب.. حين يشعر الرجل بالإثارة الجنسية ينتصب، لكن الأمر ليس بهذه البساطة عند المرأة[1].. العلاقة بين الرغبة الجنسية للمرأة والتغيرات التي تحدث في عضوها الأنثوي، ليست بنفس القدر من الانسجام الذي عند الرجل.

(كما سنعرف لاحقا عند حديثنا عن غريزة المرأة).

مثال: الفياجرا

يعتبر الرجال الفياجرا منشطا جنسيا فعالا لمجرد أنها تقوي الانتصاب، رغم أن لا علاقة لها بزيادة الرغبة الجنسية أو تحسين المزاج مثلا.. بينما إثارة المرأة جنسيا عملية أكثر تعقيدا.. لأن مجرد حدوث تغير في عضوها الجنسي (كزيادة الترطيب أو انتفاخ الشفرين) ليس كافيا لجعلها تنشط جنسيا.. وهو ما يجعل إنتاج (فياجرا نسائية) فعالة مسألة صعبة للغاية ولا زالت حتى الآن قيد الدراسة والبحث[2]!

باختصار: علاقة الرجل بعضوه الذكري

«مختلفة» عن علاقة المرأة بعضوها الأنثوي.

---

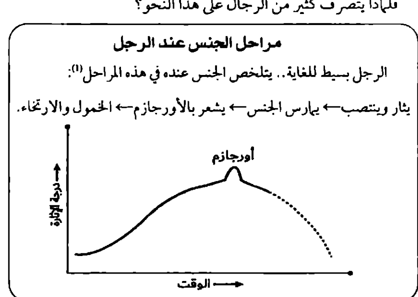
(1) Chivers, M. L., Seto, M. C., Lalumière, M. L., Laan, E., & Grimbos, T. (2010). Agreement of self-reported and genital measures of sexual arousal in men and women: A meta-analysis. *Archives of sexual behavior*, *39*(1), 5-56.

(2) Caruso, S., & Di Pasqua, S. (2019). Update on pharmacological management of female sexual dysfunctions. *Sexologies*, 28 (2) 1-5.

3- الهدف = الأورجازم

تقول مروة أنها لم تعد تفهم زوجها شهاب.. لا تعرف لماذا يريد أن يحول كل لحظة رومانسية جميلة حالمة إلى فرصة لممارسة الإيلاج.. حتى اللحظات الحميمية التي يتعانقان فيها، تجده قد أصبح مثارا ويريد التصعيد تدريجيا كي يصل لهذه المرحلة.. لذلك أصبحت تتجنب المداعبة كي لا تتطور الأمور إلى ما لا تريده.. حتى وهما يمارسان العلاقة الحميمية، تجده متعجلا يريد الإيلاج والقذف وكأنه يريد لكل هذا أن ينتهي!

فلماذا يتصرف كثير من الرجال على هذا النحو؟



(1) Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). Human sexual response. Boston: Little, Brown.

الأورجازم هو الشعور المصاحب للقذف عند الرجل.. ويحدث عند الرجال في معظم -إن لم يكن كل- مرات الممارسة الجنسية. ويعتبر «رجل الكهف» أن لحظة القذف هذه جوهرية ومهمة لأنها اللحظة التي تؤدي إلى التلقيح والتكاثر، أي الهدف البيولوجي البدائي من الموضوع ككل.. لذلك غالبا ما يتركز الكثير من متعة الرجل عند القذف، كنوع من المكافأة الغريزية لهذا السلوك المطلوب للحفاظ على النوع.

«كان تعداد البشرية سيصبح ألف شخص،
لو لم يكن القذف مصحوبا بنشوة جنسية»
موكوما موكونوانا - كاتب ساخر

يختلف الأمر عند المرأة.. فهي لا تبدأ الجنس بهدف الأورجازم، لدرجة أنها كثيرا ما تشعر أثناء العلاقة أن الرغبة الجنسية للرجل موجهة لهدف Goal Oriented هو الوصول للنشوة الجنسية أكثر مما تفعل هي[1][2].

لو كنت رجلا، فبالتأكيد تجد كل هذا الكلام بديهيا.. لكنه يختلف قليلا من الطبيعة الجنسية للمرأة (كما سنعرف لاحقا).

باختصار: غالبًا ما يمارس الرجل الجنس

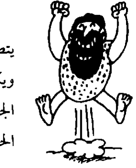
بهدف الوصول للنشوة الجنسية!

---

(1) Salisbury, C. M., & Fisher, W. A. (2014). "Did you come?" A qualitative exploration of gender differences in beliefs, experiences, and concerns regarding female orgasm occurrence during heterosexual sexual interactions. *The Journal of Sex Research*, *51*(6), 616-631.

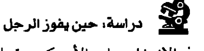
(2) Darling, C. A., Davidson, J. K., & Cox, R. P. (1991). Female sexual response and the timing of partner orgasm. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *17*(1), 3-21.

4- أهمية الشعور بالقوة!



الجنس مرتبط بالعنف عند كائنات كثيرة.. الذكور يتصارعون على الأنثى إلى أن يدمي أحدهما الآخر ويكاد يقتله، ثم يذهب مزهوا إلى الأنثى التي فاز بها.. الجنس ذاته كثيرا ما يكون فعلا عنيفا في المملكة الحيوانية.. فماذا عن البشر؟

ها هو رجل الكهف يحارب الأعداء ويجابه الوحوش ويصطاد الفرائس، ثم يعود فخورا لامرأته في الكهف سعيدا بنظرة الانبهار في عينيها.. يبدو أن الشعور المصاحب لهذه اللحظة ظل مترسبا في أعماقنا، لأن شعور الرجل بالانتصار والزهو والقوة يزيد من رغبته الجنسية بشكل ملحوظ[1] حتى يومنا هذا.



دراسة: حين يفوز الرجل

في الانتخابات الأمريكية، لاحظ الباحثون أن الرجال الذين فاز مرشحهم يزيد لديهم هرمون الذكورة[2] ويزيد نشاطهم

(1) Challenge hypothesis.

(2) Stanton, S. J., Beehner, J. C., Saini, E. K., Kuhn, C. M., & LaBar, K. S. (2009). Dominance, politics, and physiology: voters' testosterone changes on the night of the 2008 United States presidential election. PLoS ONE 4, e7543

الجنسي[1].. وفي بطولة كأس العالم لكرة القدم، لاحظ الباحثون أن مشجعي الفريق الفائز يزيد لديهم هرمون الذكورة وهم يشاهدون المباراة النهائية[2] ويصبحون أنشط جنسيا عندما يفوز فريقهم[3].. اللاعبون أنفسهم يحدث لهم ذلك حين يشاهدون فيديو مباراة فازوا فيها[4].



الشعور بالانتصار والإنجاز من الأمور التي تحافظ على هرمون الذكورة، الذي يزيد الرغبة الجنسية للرجل.. يحتاج الرجل لقدر من الشعور بالتفوق لتحسين الأداء.



دراسة: الشخصية الجنسية[5]

سألوا مجموعة من الرجال عن شخصياتهم الجنسية.. أي: كيف ترى نفسك وأنت تمارس الجنس؟ فوجدوا أن الرجال يحبون أن يصفوا أنفسهم بأشياء توحي بالقوة والسيطرة والهيمنة.. هذه معلومة مهمة، لأن الرجل إذا شعر بالخذلان من ضغوط الحياة، أو بالإحباط من صعوبات العمل، أو كانت زوجته تحط من قدره وتقلل من شأنه طوال الوقت، فإن هذا كفيل

(1) Markey, P. M., & Markey, C. N. (2010). Changes in pornography seeking behaviors following political elections: an examination of the challenge hypothesis. *Evolution and Human Behavior*, *31*(6), 442-446.
(2) van der Meij, L., Almela, M., Hidalgo, V., Villada, C., IJzerman, H., van Lange, P. A., & Salvador, A. (2012). Testosterone and cortisol release among Spanish soccer fans watching the 2010 World Cup final. *PLoS One*, *7*(4), e34814.
(3) Bernhardt, P. C., Dabbs Jr, J. M., Fielden, J. A., & Lutter, C. D. (1998). Testosterone changes during vicarious experiences of winning and losing among fans at sporting events. *Physiology & Behavior*, *65*(1), 59-62.
(4) Carré, J. M., & Putnam, S. K. (2010). Watching a previous victory produces an increase in testosterone among elite hockey players. *Psychoneuroendocrinology*, *35*(3), 475-479.
(5) Andersen, B.L., Cyranowski, J.M., & Espindle, D. (1999). Men's sexual self-schema. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 645-661

بتثبيط رغبته وإضعاف أدائه الجنسي.

باختصار: يحتاج الرجل للشعور بالتفوق والانتصار، كي تزيد رغبته ويتحسن أداؤه.

حسنا.. لم ينته كلامنا عن غريزة الرجل، لكني لا أريد أن يكون الفصل طويلا أكثر من اللازم!

في الفصل القادم نتساءل..
هل يتطلع الرجل لتعدد العلاقات أكثر من المرأة حقا؟
ولماذا؟

* * *

الفصل الرابع

هل الرجال «عينهم زايغة»؟



«الرومانسية تتعارض مع الزواج بلا شك..
كلما مارست الرومانسية تكتشف زوجتي!»

جروشو ماركس - كوميديان

كوليدج

في يوم من الأيام.. كان الرئيس الأمريكي «كلفين كولدج»[1] برفقة زوجته في زيارة رسمية لإحدى مزارع الدجاج.. حيث راح المُزارع يشرح لهما طريقة سير العمل في المزرعة.. وحين وصل إلى ديكٍ يمشي في انتشاء، أشار إليه قائلا:

- هذا الديك -سيدي الرئيس- هو الذي يقوم بتخصيب كل الدجاج في المزرعة.

فسألته السيدة الأولى:

كم مرة يقوم بهذا؟

أجاب المزارع:

- كل يوم.

فنظرت للرئيس نظرة ذات مغزى، وقالت:

- قل هذا لسيادة الرئيس!

ساد الصمت للحظات.. ثم التفت الرئيس للمزارع متسائلا:

- هل يخصّب الديك نفس الدجاجة كل مرة؟

(1) الرئيس الثلاثون للولايات المتحدة. تولى المنصب من 2 أغسطس 1923 وحتى 4 مارس 1929.

أجاب المُزارع:

- لا طبعا يا سيدي.. كل مرة دجاجة مختلفة!

فابتسم الرئيس قائلا:

- قل هذا للسيدة الأولى!

بسبب هذه النكتة، قرر المجتمع العلمي أن يتمتع بخفة الظل، وأن يطلق اسم هذا الرئيس الأمريكي على تلك الظاهرة النفسية عند الذكور.. حيث أسماها «تأثير كولدج»[1].

* * *

(1) Bermant, G. (1976). Sexual behaviour: hard times with the Coolidge effect. In M. H. Siegel & H. P. Zeigler (Eds.), Psychological research: The inside story. New York: Harper & Row.

ما هو «تأثير كولدج»؟

حين ينتهي الفأر من ممارسة الجنس مع أنثاه يصاب بالإرهاق.. ويسأم ..ن الجنس.. لكن حين يقدم له العلماء أنثى جديدة يراها للمرة الأولى، فإنه ..نشط جنسيا فورا ويواصل التكاثر[1][2].. هذه غريزة ذكورية غريبة تجدها في ..ثير من الكائنات الثديية، بل حتى في الحلزون[3] والخنافس[4] والأسماك[5].. ..ي تجربة طريفة على الخراف والماشية، قال أحد الباحثين[6] إن الظاهرة كانت ..اضحة وقوية عند أحد الخراف لدرجة أنه لم يستطع أن يعرف الحد الأقصى .. أصيب الباحث بالملل من كثرة العد ولم يتعب الخروف!

في البشر، هذه الظاهرة موجودة وواضحة.

---

(1) Wilson, J. R., Kuehn, R. E., & Beach, F. A. (1963). Modification in the sexual behavior of male rats produced by changing the stimulus female. *Journal of comparative and physiological psychology*, *56*(3), 636.

(2) Fiorino, D. F., Coury, A., & Phillips, A. G. (1997). Dynamic changes in nucleus accumbens dopamine efflux during the Coolidge effect in male rats. *Journal of neuroscience*, *17*(12), 4849-4855.

(3) Koene, J. M., & Ter Maat, A. (2007). Coolidge effect in pond snails: male motivation in a simultaneous hermaphrodite. *BMC Evolutionary Biology*, *7*(1), 212.

(4) Steiger, S., Franz, R., Eggert, A. K., & Müller, J. K. (2008). The Coolidge effect, individual recognition and selection for distinctive cuticular signatures in a burying beetle. *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, *275*(1645), 1831-1838.

(5) Jordan, L. A., & Brooks, R. C. (2010). The lifetime costs of increased male reproductive effort: courtship, copulation and the Coolidge effect. *Journal of evolutionary biology*, *23*(11), 2403-2409.

(6) Symons, D. (1979). The evolution of human sexuality. New York: Oxford University Press. P 205

ينجذب الرجل غريزيا للمرأة الجديدة المختلفة[1] وتصبح حيواناته المنوية أكثر نشاطا ويقذف كمية أكبر[2]!

لكن.. ما هو التفسير؟

لماذا توجد هذه النزعة الغريزية عند الرجل أكثر من المرأة؟

فكر معي في الأمر.. كما عرفنا في الفصل السابق: غريزة الرجل البدائية هدفها التلقيح والتكاثر وحماية النوع من الانقراض، و«تأثير كولدج» يحقق هذا الهدف بكفاءة.. وحين يعاشر الذكر ألف أنثى، فإن هذا قد ينتج ألف طفل.. بينما لو ظل مع نفس المرأة فلن تنجب إلا مرة واحدة، كل تسعة أشهر.. هذا الكلام بمنطق غريزي بدائي بحت.

وهناك تفسير آخر يقول أن رجال ما قبل التاريخ كانوا أقلية.. إذ كانوا يتعرضون للموت أكثر من الإناث (ربما بسبب مخاطر الصيد أو القتال المستمر...) ما جعل الرجال نادرين في بعض الفترات التاريخية ليصبح أمام كل رجل واحد 17 امرأة![3].

ويقول الباحثون، إن الزواج الأحادي Monogamy (أي بقاء زوج

(1) Dewsbury, D. A. (1981). Effects of novelty of copulatory behavior: The Coolidge effect and related phenomena. *Psychological Bulletin*, *89*(3), 464.

(2) Joseph, P. N., Sharma, R. K., Agarwal, A., & Sirot, L. K. (2015). Men ejaculate larger volumes of semen, more motile sperm, and more quickly when exposed to images of novel women. *Evolutionary Psychological Science*, *1*(4), 195-200.

(3) Zeng, T. C., Aw, A. J., & Feldman, M. W. (2018). Cultural hitchhiking and competition between patrilineal kin groups explain the post-Neolithic Y-chromosome bottleneck. *Nature communications*, *9*(1), 2077.

واحد مع زوجة واحدة) ظاهرة حديثة في تاريخ الإنسانية[1].. ففي العصور السابقة، كان تعدد علاقات الرجل الجنسية أمرا شائعا، مثل تعدد الزوجات أو إتاحة العلاقات خارج إطار الزواج (مثل الجواري والإماء) وهو ما لا يتوافق مع الزواج الرومانسي بمفهومه الحديث..

اليوم، يشعر الرجل أن في الزواج نوعا من التضحية أكثر مما تشعر المرأة[2].. يشتهي الرجل عددا من النساء، أكبر مما تشتهيه المرأة من الرجال (قد يتمنى الرجل في المتوسط 8 نساء خلال عامين، بينما قد لا ترغب المرأة خلال نفس الفترة إلا في رجل واحد فقط)[3] ويظل هذا الفرق بين الرجل والمرأة واضحا في أغلب الحضارات حول العالم[4].

لهذا يقع الرجال في الخيانة أكثر من النساء، ومع عدد أكبر من الشريكات[5].. يحلمون بتعدد العلاقات أكثر من النساء، وتراودهم خيالات العلاقات العابرة casual sex أكثر من النساء[6][7] حتى إن كانت هذه الرغبة حبيسة خياله ولا تتحقق في عالم الواقع.. ويظل تنوع الشريكات هو الفانتازيا

(1) Henrich, J., Boyd, R., & Richerson, P. J. (2012). The puzzle of monogamous marriage. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 367*(1589), 657-669.
(2) Schmookler, T., & Bursik, K. (2007). The value of monogamy in emerging adulthood: A gendered perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(6), 819-835.
(3) Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: A contextual evolutionary analysis of human mating. Psychological Review, 100, 204–232.
(4) Petersen, J. L., & Hyde, J. S. (2010). A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993–2007. *Psychological bulletin, 136*(1), 21.
(5) Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships ii: A substantive review. *Journal of marital and family therapy, 31*(2) 217-233.
(6) Oliver, M. B., & Hyde, J. S. (1993). Gender differences in sexuality: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 114, 29–51.
(7) Ehrlichman, H., & Eichenstein, R. (1992). Private wishes: Gender similarities and differences. Sex Roles, 26, 399–422.

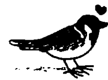
الجنسية الأكثر إلحاحا في عقول كثير من الرجال حتى في تصوراتهم للعالم الآخر..

يقولون إن هذه النزعة تجري في دماء الرجال..

ويبدو أن هذا التعبير دقيق، حرفيا!



تجربة: العصفور المخلص[1][2]



عصفور الدوري، هو ذلك العصفور الرمادي الصغير الذي تراه دائما في الشارع في كل مكان في العالم.. طائر رومانسي لطيف، أحادي الزواج، مخلص لشريكته جدا ولا يتركها.. لكن عندما قام العلماء بحقنه بهرمون الذكورة (تستوستيرون) طار مبتعدا فورا كي يعاشر أنثى أخرى، وترك العش والأبناء!!

هل لهرمون الذكورة نفس التأثير على البشر؟

بالطبع يتمنى العلماء إجراء تجربة لمعرفة الإجابة.. لكن لأسباب تتعلق بأخلاقيات البحث العلمي، لا يمكن حقن رجل بهرمون الذكورة ومراقبة ما إذا كان سيخون زوجته أم لا.. تجربة شيقة بالطبع لكنها كفيلة بمقاضاة الباحث وخراب بيته وإغلاق معمله.. لذلك بحثوا عن وسيلة أخرى أكثر أمانًا وأخلاقية للتحقق من هذا الأمر.

---

(1) Raouf, S. A., Parker, P. G., Ketterson, E. D., Nolan, V., & Ziegenfus, C. (1997). Testosterone affects reproductive success by influencing extra-pair fertilizations in male dark-eyed juncos (Aves: Junco hyemalis). *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, *264*(1388), 1599-1603.

(2) Wingfield, J. C. (1984). Androgens and mating systems: testosterone-induced polygyny in normally monogamous birds. *The Auk*, 665-671.



دراسة: قرية إفريقية[1]

نحن الآن في قرية نائية بالسنغال
لرصد السلوك الجنسي للرجال فيها..
مجتمع بسيط لا يعرف تعقيدات الحضارة
الحديثة ويمكن مراقبة أفراده بسهولة..

وجد العلماء أن الرجال الذين كان مستوى هرمون الذكورة لديهم أعلى من غيرهم، كانوا أكثر ممارسة لتعدد العلاقات بالفعل.. لا يكتفون بامرأة واحدة وأقل اهتماما برعاية الأبناء.

وفي تجارب بسيطة، وجدوا أن مجرد قيام الرجل بسلوك رعاية الأبناء (تحمل طفل ومداعبته) يخفض لديه مستوى هرمون الذكورة[2]!

ما سبب كل هذا؟

السبب هو أن هرمون الذكورة كان يساعد رجل الكهف في صراعه الشرس من أجل البقاء والتكاثر.. يجعله أكثر عنفا[3] وأقل تعاطفا[4] من أجل صيد الفرائس ومحاربة الأعداء وتلقيح أكبر عدد ممكن من الإناث.

باختصار: ليس هرمون الذكورة شيئا تريد زيادته في دمك أكثر من اللازم!

(1) Alvergne, A., Faurie, C., & Raymond, M. (2009). Variation in testosterone levels and male reproductive effort: Insight from a polygynous human population. *Hormones and Behavior*, *56*(5), 491-497
(2) Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 201105403.
(3) Archer, J. (1991). The influence of testosterone on human aggression. *British journal of psychology*, *82*(1), 1-28.
(4) Hermans, E. J., Putman, P., & Van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior: A facial mimicry study. *Psychoneuroendocrinology*, *31*(7), 859-866.

كيف نتصرف مع «تأثير كوليدج»؟

في العصر الحديث، أصبحت الحياة أكثر تعقيدا.. وأصبح من غير الفعَّال أن نطيع غرائزنا البدائية، لأننا لم نعد نعيش تلك الحياة البدائية التي عاشها أسلافنا في غابات السافانا منذ آلاف السنين.

لم يعد من المفيد أن تطيع غريزة العدوان -مثلا- وتعتدي بالضرب على كل من يغضبك.. كان هذا مفيدا جدا في الماضي عند محاربة الأعداء جسديا وقتلهم.. أما اليوم، أصبح علينا الهدوء والتفكير بشكل عقلاني، كي نستطيع هزيمة الخصم الرياضي أو المنافس المهني دون أي دم في الموضوع.

ربما تكون فكرة تعدد شريكات العلاقة الجنسية جذابة لبعض الرجال غريزيا، إلا أن طبيعة العصر لا تجعل هذا خيارا جيدا.. لأن هدف الإنسان الحديث لم يعد مجرد التكاثر والحفاظ على النوع بل إقامة علاقة اجتماعية متماسكة.

- قرار الرجل الحياة مع زوجة واحدة، قد يتناقض مع غريزة رجل الكهف، لكنه أكثر توافقا مع العصر الحديث ويبدو أن له مكاسب نفسية ربما لم يعرفها رجل الكهف كثير العلاقات السطحية.

في الغرب، المتزوجون أكثر سعادة من الذين يعيشون معا دون زواج[1]، والرضا العاطفي لديهم أكثر من الذين يمارسون العلاقة مع أكثر من

(1) Lee, K. S., & Ono, H. (2012). Marriage, cohabitation, and happiness: A cross-national analysis of 27 countries. *Journal of Marriage and Family*, *74*(5), 953-972.

شخص[1][2].. لماذا؟

- لأن شعورك بأنك تعيش مع شخص يحبك ويريد الاستمرار معك للأبد، يعطي شعورا بالأمان والاستقرار ويزيد الدعم النفسي.. أكثر من علاقة مع شخص لا يريدك إلا لفترة مؤقتة، ويترك الباب مفتوحا لأنه لا يريد تحمل مسؤولية تجاهك.. السعي لمغامرة جنسية على حساب علاقة مستقرة يكسر شيئا في داخل الرجل ولا تعود العلاقة بعده كما كانت قبله.. كما أنه يهدد مصدرا دائما للدعم النفسي في سبيل متعة قصيرة.. ليس هذا قرارا ذكيا كما ترى.

- وللخيانة تداعيات سلبية عديدة.. ليس على العلاقة فقط، بل على صحة القلب والأوعية الدموية بفعل الشعور بالتوتر والقلق والذنب.. إذ تقول إحدى الدراسات تعبيرا بلاغيا مدهشا، هو أن الخيانة لا تكسر قلب الزوجة فقط، بل تدمر أيضا قلب الزوج الخائن[3]!

- ولا يبدو أن الحل المثالي هو تعدد الزوجات أيضا.. إذ لا أجد سببا أكثر إقناعا مما قاله الكاتب الساخر محمد عفيفي أن «الزواج من أجل الجنس: كأن تجلب البقال الذي في آخر الشارع ليقيم في بيتك للأبد وتتفق عليه هو وعياله، لمجرد أنك تحب الجبنة الرومي!».

(1) Waite, L. J., & Joyner, K. (2001). Emotional satisfaction and physical pleasure in sexual unions: Time horizon, sexual behavior, and sexual exclusivity. *Journal of Marriage and Family, 63*(1), 247-264.

(2) Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T., and Michaels, S. (1994) The Social Organization of Sexuality. Sexual Practices in the United States. Chicago and London, University of Chicago Press, Chicago.

(3) Fisher, A. D., Bandini, E., Corona, G., Monami, M., Cameron Smith, M. Melani, C., ... & Maggi, M. (2012). Stable extramarital affairs are breaking the heart. *International journal of andrology, 35*(1), 11-17.

- كما أن الصراع بين الزوجات ليس أمرا لطيفا.. صراع النساء نفسه أمر لا قِبَل للرجل بأن يكون طرفا فيه.. كما سنعرف في فصل لاحق!

نسبة الخيانة أكثر بين الرجال إحصائيا لكنهم رغم ذلك لا يزالون أقلية لسبب بسيط..

هو أن «الرجولة» مفهوم أخلاقي، لا هرمونيًّا!

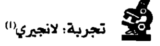
«ليس هناك جنس خائن وجنس وفي
وإنما هناك أشخاص خائنون وأشخاص أوفياء»
عبدالوهاب مطاوع - هو وهي والآخرون

الرجولة وضبط النفس

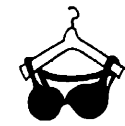
اعتاد الرجل في العصر الحديث السيطرة على غريزته الجنسية طوال الوقت. فالرجل -بشكل واع ومتعمد- يتجنب النظر لجسد المرأة التي تكلمه رغم أن جزءا بدائيا في أعماقه يجذبه جذبا لذلك. لقد تعايش الرجل العادي واعتاد على استخدام هذا الكابح (الفرامل) يوميا في حياته.

فهناك فاتورة على الذكر دفعها كي يصبح رجلا..

وهو ما رصدته هذه التجربة الطريفة!



تجربة: لانجيري[1]



راقب بعض العلماء سلوك الأزواج الذين يصطحبهم زوجاتهم إلى محلات الملابس النسائية، ومتاجر الملابس النسائية الداخلية (اللانجيري)، ليروا كيف يتصرفون بالضبط.

يشعر الرجل بملل قاتل بالطبع في مثل هذه الأماكن.. لكن الباحثين وجدوا أن الرجل أيضا يتجنب -لاإراديا- لمس الملابس الداخلية المثيرة.. قد يمسك الرجل الفستان ويناوله لزوجته في بساطة.. لكنه يتجنب -بشكل لاإرادي- مجرد لمس حمالة الصدر المثيرة أو اللانجيري العاري!

(1) Moule, K. R., & Fisher, M. (2014). You can look but you cannot touch Male behaviors observed in lingerie stores. *Human Ethology Bulletin* 29(4), 4-17.

لماذا؟ لا يوجد مبرر عقلاني لهذا.. في الحالتين هي مجرد أقمشة.. لكن في حالة اللانجيري، هناك «دلالة جنسية» في الموضوع.. والرجل الطبيعي مدرب -بحكم الحضارة والمدنية الحديثة- على تجنب لمس المؤثر الذي له أي دلالات جنسية إلا في السياق الملائم.. حتى لو كان مجرد قطعة قماش!

باختصار:

«تأثير كوليدج» موجود عند كثير من الرجال.. وهذا ليس مشكلة كبيرة لأن أغلب الرجال اعتادوا السيطرة عليه، كما أن في إمكاننا استغلاله لإثراء العلاقة الزوجية كما سنذكر لاحقا بالتفصيل في (فصل: الفتور الزوجي).

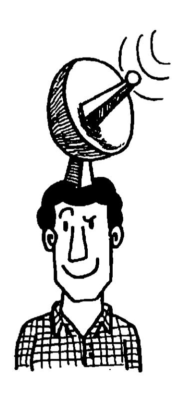
لكن تعال نكمل حديثنا عن غريزة الرجل..

ما الذي يجذب الرجل جنسيا لامرأة معينة دون غيرها؟

***

الفصل الخامس

ماذا يجذب الرجل؟



....

«قلت لها مغضبًا: لماذا تميل النساء إلى

الرجال الأوغاد الذين لا يوحون بأي ثقة؟

قالت في برود، مثلما تنجذبون معشر الرجال

إلى الفتيات المائعات اللاتي لا يعرفن

كيف يرعين طفلًا أو يحفظن بيتًا»

د. أحمد خالد توفيق

قصاصات قابلة للحرق

ما هو الشيء المثير؟



هناك شيء ما يتحرك بداخلك حين .ى شيئا مثيرا جنسيا، دون أن تحسبها الورقة والقلم.. لماذا تثيرنا أشياء معينة دون .. ها؟

إلى حد ما، الجمال نسبي وكل شخص .. حسب «ذوقه الشخصي».. وهذا الذوق .. هو إلا تفاعل جيناتك مع بيئتك المحيطة.. بمعنى آخر، العقل الباطن يقرر .. ما هو جميل، بمقاييس قد لا تدركها بشكل واع.

«العين ليست نافذة العقل وإنما العقل هو نافذة العين..
الجمال إحساس عقلي.. شعور وجداني»

عادل صادق (حب بلا زواج وزواج بلا حب)

فمثلا، تجارب طفولتك الأولى قد تغرس فيك بذور التفضيل الـ..مي[1].. أول أنثى اعتبرتها جميلة، قد تترسخ بعض صفاتها الشكلية في .. ملك كنموذج للجمال.. ما تكبته في داخلك وحُرمت منه طيلة حياتك، قد .صح مبهرا ومرغوبا في شريك جنسي.. ما هو نادر في بيئتك قد يصبح مثيرا ..هشا لك.. وهكذا.. لذلك تختلف التفضيلات الجنسية إلى حد ما من

(1) Gyuris, P., Járai, R., & Bereczkei, T. (2010). The effect of childhood experiences on mate choice in personality traits: Homogamy and sexual imprinting. *Personality and Individual Differences*, *49*(5), 467–472.

شخص لآخر.

لكن تعال نتحدث في هذا الفصل عن التفضيلات الجنسية الشائعة.. التي تجذب معظم الرجال غريزيا.

انتبه: لن نتحدث عن «مواصفات شريك الحياة» أو «المعايير التي تحافظ على علاقة طويلة الأمد».. بل عن فهم «سوفت وير **Software**» الرادار الجنسي للرجل.. الغريزة البدائية البحتة.. لنعرف -بعد ذلك- كيفية استغلالها في العلاقة القائمة!

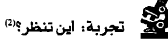
1- يثار الرجل بعينه



يثار رجل الكهف بعينه لسبب وجيه جدا.. هو أن جسد المرأة تظهر عليه علامات الخصوبة والقدرة على التكاثر.. إذا التقط الرادار الجنسي للرجل هذه العلامات، ستلفت هذه المرأة -غريزيا- انتباهه..

فما هي هذه العلامات بالضبط؟

تناسق الوجه ونضارة البشرة وملامح الشباب جذابة لأنها توحي بالصحة والخصوبة، لهذا يفضل الرجل الزواج من امرأة تصغره سنا في أغلب الثقافات[1].. لكن الرادار الجنسي للرجل مهووس أيضا بجسد المرأة.. بالأحجام والمقاسات.. التي تكتسب أهمية خاصة وتطلق صافرات الإنذار في عقل الرجل.



تجربة: اين تنظر؟[2]

جاؤوا بمجموعة من الناس وألبسوهم جهازا يشبه النظارة، يرصد حركة العين بدقة.. وجعلوهم ينظرون لصور رجال ونساء وطلبوا منهم

---

(1) Kenrick, D. T., Keefe, R. C., Gabrielidis, C., & Cornelius, J. S. (1996). Adolescents' age preferences for dating partners: Support for an evolutionary model of life-history strategies. *Child development*, 67(4), 1499-1511.

(2) Hewig, J., Trippe, R. H., Hecht, H., Straube, T., & Miltner, W. H. (2008). Gender differences for specific body regions when looking at men and women. *Journal of Nonverbal Behavior*, 32(2), 67-78.



تقيم مدى جاذبيتهم.. بهدف معرفة أي جزء من الجسم سينظر له المشاركون بالتحديد.

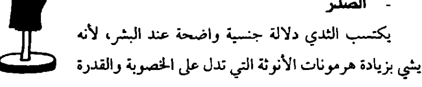
فوجدوا أن المرأة تنظر لوجه الرجل ثم تنتقل فورا لساقيه، في نظرة عامة سريعة عليه «من فوق لتحت».. بينما كانت عين الرجل تنجذب أسرع لصدر المرأة ووسطها، خصوصا لو كان يعتبرها شريكا عاطفيا محتملا[1] بل حتى عندما يريد أن يقيّم جمال شخصيتها[2]! يفعل الرجل هذا بشكل لاواع بالطبع.. لاحظ أن هذه التجارب تمت على النظر لصور فوتوغرافية.. بينما في الحياة العادية يعتاد الرجل مقاومة حركة عينه حين يكلم امرأة أمامه، كما قلنا في الفصل السابق، لأسباب حضارية مفهومة.

لكن، لماذا ينجذب رجل الكهف لهذين الجزءين بالتحديد؟

بساطة، لأنهما مؤشران دقيقان على الخصوبة[3].. تعال نعرف كيف.



- **الصدر**



يكتسب الثدي دلالة جنسية واضحة عند البشر، لأنه يشي بزيادة هرمونات الأنوثة التي تدل على الخصوبة والقدرة

---

(1) Gillath, O., Bahns, A. J., & Burghart, H. A. (2017). Eye movements when looking at potential friends and romantic partners. *Archives of sexual behavior*, *46*(8), 2313-2325.

(2) Gervais, S. J., Holland, A. M., & Dodd, M. D. (2013). My eyes are up here: The nature of the objectifying gaze toward women. *Sex Roles*, *69*(11-12), 557-570.

(3) Jasieńska, G., Ziomkiewicz, A., Ellison, P. T., Lipson, S. F., & Thune, I. (2004). Large breasts and narrow waists indicate high reproductive potential in women. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, *271*(1545), 1213-1217.

على إرضاع الأبناء.

لكن الثدي ليس «مثيرا جنسيا» بنفس القدر عند كل الرجال.. ففي دراسة كلاسيكية أجريت على 191 ثقافة حول العالم، وجدوا أن أغلبها لا يعتبر الثدي مثيرا جنسيا لهذه الدرجة(1)! وهذا يبدو منطقيا حين نرى شعوبا بدائية لا تغطي النساء جسدها إلا في منطقة الوسط، فيصبح منظره معتادا ولا يدل إلا على بلوغ المرأة، كما يدل الشارب على بلوغ الرجل!

لكن في الحضارات الحديثة، أصبح الثدي شيئا مثيرا للزوج.. لذلك ..تم دور أزياء الملابس الداخلية بإبرازه بحجم أكبر، بتصميم مشدات صدر ..ضغط الثديين معا أو ترفعهما لأعلى (push inward bra, push up bra.... إلخ).

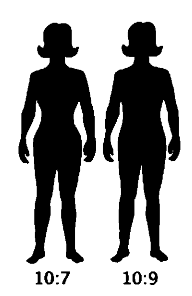
حسنا.. علاقة الثدي بالتكاثر واضحة..

ولكن، لماذا يعتبر كثيرون أن المؤخرة مثيرة جنسيا؟

الأرداف

في حقيقة الأمر، لا ينجذب الرجل لحجم الأرداف نفسها كما يعتقد.. ..ل إلى (النسبة الذهبية).. أي النسبة بين حجم الحوض وحجم الوسط عند المرأة Waist to Hip Ratio! ذلك الانحناء الذي يميز الجسد الأنثوي.. ..ين يقل عرض وسط المرأة عن الأرداف، فتبدو الأرداف أكبر.. ..ا كانت الأرداف كبيرة بالفعل لكنها بنفس عرض الوسط، لن يجد الرجل ..ها مثيرا!

(1) Ford, C. S. & Beach, F. A. (1951) Patterns of sexual behavior. Harper & Row. [aDMB, JLL]



وجد العلماء أن النسبة المثالية بين الوسط والحوض هي 7:10 (أي لو كان عرض الوسط 7 فعرض الحوض 10).. ومن الطريف أن هذه النسبة تجذب الرجال في كل أنحاء العالم، من مختلف الثقافات، وعلى مر العصور[1][2][3]!

لكن، ما علاقة الأرداف بالتكاثر؟ اتساع عظام الحوض يوحي بالقدرة على الحمل والولادة، والنسبة الذهبية تدل على الخصوبة والهرمونات الأنثوية[4].

هذه النسبة ليست صعبة التحقيق، وتميز الجسد الأنثوي العادي.. وقد لا يحتاج الأمر أكثر من خسارة بعض الوزن، لأن منظمة الصحة العالمية تعتبر هذه النسبة مثالية لصحة المرأة عموما[5] وربما صحة الأبناء أيضا[6]!

---

(1) Singh, D. & Luis, S. (1995). Ethnic and gender consensus for the effect of waist-to-hip ratio on judgment of women's attractiveness. *Human Nature*. *6*(1), 51-65

(2) Singh, D. (2002). Female mate value at a glance: Relationships of waist-to- hip ratio to health, fecundity and attractiveness. Neuroendocrinology Letters, 23(Suppl 4), 81–91.

(3) Singh, D., Dixson, B. J., Jessop, T. S., Morgan, B., & Dixson, A. F. (2010). Cross-cultural consensus for waist–hip ratio and women's attractiveness. *Evolution and Human Behavior*, *31*(3), 176-181.

(4) ibid

(5) (لا ينصح أن تزيد على 8.3 :10) World Health Organization. (2011). Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8-11 December 2008.

(6) Manolopoulos, K. N., Karpe, F., & Frayn, K. N. (2010). Gluteofemoral body fat as a determinant of metabolic health. *International journal of obesity*, *34*(6), 949.

يعرف مصممو الأزياء النسائية هذه النسبة جيدا ويحاولون إبرازها.. بوضع حزام الوسط مثلا دون حاجة حقيقية له، أو تصميم الجيبة (التنورة) التي تضيق من أعلاها وتتسع كلما نزلت لأسفل.. أو أي حيل بصرية أخرى تهدف لتصغير حجم الوسط وتوسيع الأرداف.

- **هل النحافة الشديدة مثيرة؟**

تظهر وسائل الإعلام ممثلات وعارضات أزياء نحيفات للغاية.. وهو ما يصيب كثيرا من النساء بالإحباط وعدم الرضا عن أجسادهن، وافتراض أنهن لسن جميلات ما لم يصلن لهذه الصورة.. لكن دعنا نطرح سؤالا مهما هنا..

هل «مقاس زيرو» -كما تقول دور الأزياء- جذاب لكل الرجال فعلا؟



دراسة: تفضيلات الرجال

في دراسة عالمية وجد الباحثون أن 81٪ من الرجال حول العالم، يحبون المرأة الممتلئة قليلا[1] لا النحيفة التي تراها في الأفلام ويفضلها الرجل الغربي.. ويزيد تفضيل الرجال للمرأة الأكثر وزنا في الدول التي تعاني من مشاكل اقتصادية[2] إذ ترسب في وجدان الرجال في هذه البلاد أن هذه علامة مرغوبة تدل على الصحة.. وستلاحظ هذا الفرق واضحا لو كان لك صديقان من الريف

(1) Lassek, W. D., & Gaulin, S. J. (2018). Do the Low WHRs and BMIs Judged Most Attractive Indicate Higher Fertility?. *Evolutionary Psychology, 16*(4), 1474704918800063.

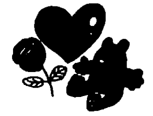
(2) Dixson, B. J., Vasey, P. L., Sagata, K., Sibanda, N., Linklater, W. L., & Dixson, A. F. (2011). Men's preferences for women's breast morphology in New Zealand, Samoa, and Papua New Guinea. Archives of Sexual Behavior, 40(6), 1271-1279.

والحضر.. في الريف يحبون المرأة الأكثر امتلاءً بشكل ملحوظ!

كل امرأة جميلة بطريقتها الخاصة.. المقصود هنا أن الرشاقة بمفهومها الهوليوودي ليست شرطا أساسيا لإعجاب الرجل.

بسبب الصورة التي يبرزها الإعلام للوزن المثالي المفترض للمرأة، كثير من النساء غير راضيات عن أجسادهن، رغم إعجاب أزواجهن الشديد به!

لماذا الأحمر لون الحب؟



أيضًا، قد يلفت اللون الأحمر انتباه الرجل، ويعتبره مثيرا. في مواقع المواعدة على الإنترنت، تجذب المرأة التي ترتدي هذا اللون انتباه الرجال أكثر من أي لون آخر[1]..

لو لاحظت، اللون الأحمر هو أكثر الألوان ارتباطا بالحب والجنس.. فكر في عيد الحب «الفالنتاين» والقلوب الحمراء والورود الحمراء، وحتى الدباديب التي تصبح في هذا اليوم حمراء أيضا.

(1) Guéguen, N., & Jacob, C. (2013). Color and cyber-attractiveness: red enhances men's attraction to women's internet personal ads. *Color Research & Application*, *38*(4), 309-312.

لكن.. ما السبب؟

لماذا يقدم اللون الأحمر هذا التأثير؟

يعطي علماء النفس التطوري تفسيرا طريفا لذلك.. فإذا نظرنا لسلوك بعض الثدييات، سنجد اللون الأحمر مرتبطا بالجنس لأنه يعني تدفق الدم في الأعضاء التناسلية لإظهار الاستعداد للتكاثر.. أنثى الشمبانزي مثلا، تصبح مؤخرتها أكثر احمرارا كي تظهر للذكر اهتمامها ورغبتها في التزاوج[1][2].. ولا يمتلك البشر هذه الخاصية كما تلاحظ، لكن لا زال عندنا احمرار الوجنتين وتورد الخدين الذي يشي بالصحة أو الخجل مثلا.. وأصبحنا نستخدم وسائل صناعية تظهر هذا اللون «للتجميل» مثل أحمر الشفاه، وطلاء الأظافر الأحمر، والملابس الحمراء...

اللون الأحمر جميل ومثير، ولا زال -بدرجاته المختلفة- من العلامات المحببة التي تجذب انتباه رجل الكهف.

---

(1) Pazda, A. D., Elliot, A. J., & Greitemeyer, T. (2012). Sexy red: Perceived sexual receptivity mediates the red-attraction relation in men viewing woman. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*(3), 787-790.

(2) Dixson, A. F. (1983). Observations on the evolution and behavioral significance of "sexual skin" in female primates. Advances in the Study of Behavior, 13, 63-106.

2- مواصفات سلوكية

«يا ماما الراجل مايحبش غير الست المُلعبة»
سعيد صالح - مسرحية العيال كبرت

ليس شكل المرأة هو الشيء الوحيد الذي يثير الرجل، بل إن نظراتها وكلماتها وتصرفاتها تلعب دورا رئيسيا في ما نسميه الإغراء أو الإغواء.

انظر معي لهاتين الصورتين، وقل لي..

- أيتهما تراها «مثيرة جنسيا»؟





- الصورة الأولى: «مارلين مونرو» حين حرك الهواء تنورتها فراحت تعيدها لمكانها وهي تضحك في رقة، في مشهد يوحي بالدلال والمرح.

- الصورة الثانية: «باربرا مكلنتوك» (أول عالمة متخصصة في الجينات تحصل على جائزة نوبل في الفسيولوجيا والطب) تجري أبحاثها في مشهد يوحي بالذكاء والكفاءة.

أيتهما تثير الرادار الجنسي للرجل أكثر؟

«باربرا مكلنتوك» تثير الإعجاب بشكل منطقي، لما تبديه من تفوق وذكاء وإخلاص في ما تقوم به.. لكن الغريزة الجنسية للرجل لا تأبه بكل هذا المراء.. «مارلين مونرو» تثير انتباه الرادار الجنسي الغريزي أكثر.. فلماذا؟



الضعف الأنثوي

إنها «غريزة الصياد» لدى رجل الكهف أيها السادة.. تثيره الملابس المكشوفة أكثر من العري ذاته لأنه يحب الاكتشاف والبحث وخياله خصب يخلق له الفرص والاحتمالات.. كما تثيره أيضا فكرة «الضعف الأنثوي».. أن هذه المرأة أضعف منه وتحتاج حمايته وترحب به وتريده..

المرأة التي تظهر «الضعف الأنثوي» تثير الرجل، لأنها تداعب رغبته في الشعور بالتفوق والقوة.. نتحدث هنا عن الدلال.. العيون الناعسة.. الهمس.. الرقة.. نعومة الصوت -المفتعلة أحيانا- والحديث بتعبيرات طفولية ساذجة.. كل هذه رسائل واضحة إلى «الرادار الجنسي» للرجل بهذا المعنى: أنت قوي وأنا أريدك وأحتاجك.

الضعف الأنثوي جذاب لدرجة أن «السذاجة» صفة يجدها الرجال مثيرة جنسيا[1].. هذه امرأة يسهل إقناعها.. بينما ذكاء المرأة ليس مثيرا جنسيا بنفس القدر[2].. ألا تصدق ذلك؟ كي تتأكد بنفسك أعِد النظر للصورتين السابقتين وقل لي:

- أي منهما توحي بالسذاجة وأيتهما توحي بالذكاء؟!

---

(1) Goetz, C. D., Easton, J. A., Lewis, D. M., & Buss, D. M. (2012). Sexual exploitability: Observable cues and their link to sexual attraction. *Evolution and Human Behavior*, *33*(4), 417-426.

(2) Park, L. E., Young, A. F., & Eastwick, P. W. (2015). (Psychological) distance makes the heart grow fonder: Effects of psychological distance and relative intelligence on men's attraction to women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *41*(11), 1459-1473.

«الرجل عادة ما يبحث عن امرأة عادية تنبهر به.. تصفق له حينما يسعل وعندما يلقي نكتة سخيفة وعندما يخبرها برأيه التافه في قضية ما.. لا يريد امرأة تقدر سخفه وتعرف كم هو ضحل»

د.أحمد خالد توفيق

حين تدرك المرأة أن الرادار الجنسي للرجل يثار بالضعف الأنثوي، الرقة والدلال، فإن إبراز هذا الجانب من شخصيتها للرجل يقوي العلاقة معه.

مثال: التأوه

يثار الرجال أثناء العلاقة الجنسية حين تصدر المرأة أصواتا توحي بالضعف الأنثوي، كأن تتأوه أو تلهث أو تئن.. نسبة كبيرة من النساء -في دراسات غربية وعربية- يدّعين الوصول للأورجازم بإصدار مثل هذه الأصوات، بهدف: إسعاد الزوج والحفاظ على العلاقة أو لإثارته كي ينتهي سريعا[1][2].. يحب الرجل هذه الأصوات بينما لا تحب المرأة أن يصدرها الرجل لأنها توحي بالضعف[3]!

في العلاقات طويلة الأمد -لا العلاقات العابرة- ذكاء المرأة وقوتها صفات مرغوبة وضرورية في شريكة الحياة.. لكن إبراز المرأة تفوقها الذهني على الرجل -في سياق العلاقة الحميمية- قد لا يكون أمرا مغريا لكثير من الرجال.. فكما عرفنا: لو انتقدت المرأة زوجها قبل العلاقة الجنسية، أو هزمته

(1) Younis, I., & Ibrahim, M. A. (2015). A beautiful noise: women's coital vocalizations. Human Andrology, 5(1), 5-12.

(2) Kaighobadi, F., Shackelford, T. K., & Weekes-Shackelford, V. A. (2012) Do women pretend orgasm to retain a mate?. *Archives of Sexual Behavior*, *41*(5), 1121-1125.

(3) Levin, R. J. (2006). Vocalised sounds and human sex. *Sexual and Relationship Therapy*, *21*(1), 99-107.

في لعبة ما، أو أثبتت أنها أكثر كفاءة وذكاء منه، أو راحت تلومه وتؤنبه على فعل شيء ما، فإن هذا لن يساعد في قضاء ليلة ممتعة!

يضطرب الرجل نفسيا إذا شعر أن زوجته قد أصبحت أكثر كفاءة منه.. ففي دراسة حديثة وجدوا أن الرجل الذي تتفوق عليه زوجته في مستوى الدخل المادي أو أصبح يعتمد عليها ماديا رغما عنه، يعاني من ضغوط نفسية كبيرة[1].

في مثل هذه الأحوال، يحتاج الرجل من زوجته أن تمنحه الشعور بأنها لا زالت تحتاج حمايته وتقدر كفاءته، حتى لو كان هذا بشكل معنوي رمزي، عن طريق إظهار الدلال والرقة، والإطراء والانبهار بكفاءة الرجل حتى لو كان هذا تمثيلا.. اطلبي منه أن يفتح لك البرطمان عصي الفتح.. هذه أمور تداعب شعور الرجل بالتفوق والقوة وتثير رغبته وتشبعه عاطفيا.

«ما من امرأة ضعيفة.. إنها تتظاهر بالضعف كما يتظاهر الرجال بالقوة!»

توفيق الحكيم (عصا الحكيم)

بالطبع هناك أشياء أخرى تثير الرجل، لكن هذا ما يهمنا الآن.

فتعالوا ننتقل الآن لموضوع آخر، حيّر الرجال على مر الزمن.. هو فهم الغريزة الجنسية للمرأة!

* * *

(1) Syrda, J. (2019). Spousal Relative Income and Male Psychological Distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 0146167219883611.

الفصل السادس

غريزة المـــــــــرأة



«الأنثى، خلاف الذكر في كل شيء!»

المعجم الوسيط

ليس فهم الغريزة الجنسية للمرأة أمرا سهلا ومباشرا على الإطلاق.

حين نتحدث عن جنسانية المرأة female sexuality فإننا نتحدث عن ،هاليز لا زال العلماء يتلمسون طرقاتها منذ منتصف القرن الماضي وحتى اليوم.

يثار الرجل جنسيا فيمارس الجنس كي يحقق النشوة، هكذا ببساطة شديدة.. أما بالنسبة للمرأة، فالموضوع أكثر تعقيدا من ذلك بكثير..

فتعال نلق نظرة.

1- الفرامل الجنسية قوية



«يقبل الرجل على فعل الجنس كما يقبل على أي نشاط آخر من نشاطات الحياة، أما المرأة فهي دوما عذراء قبل الجنس، أو بعده، تهب نفسها في كل مرة وكأنها للمرة الأولى»

فراس السواح (لغز عشتار)

في مواقع المواعدة على الإنترنت، يرسل الرجال أغلب طلبات التعارف، بينما ترفض النساء أغلب هذه الطلبات[1].. تستطيع المرأة الحياة دون جنس لفترة أطول من الرجل دون أن تشعر أن شيئا ينقصها[2].. في أمريكا، تقول واحدة من بين كل ثلاث نساء أنها ليست مهتمة بالجنس، وواحدة من بين كل خمس نساء أنها لا تجد الجنس شيئا ممتعا أصلا[3]. وفي دراسة عالمية شملت 29 دولة اعتبرت أغلب النساء في منتصف العمر أن الجنس أقل أهمية في الحياة، مما اعتبره الرجال[4].

تحدثنا عن هذا سابقا.. لكن ما سببه؟

(1) Bruch, E. E., & Newman, M. E. J. (2018). Aspirational pursuit of mates in online dating markets. *Science Advances*, *4*(8), eaap9815.

(2) Baumeister, R. F. (2000). Gender differences in erotic plasticity: The female sex drive as socially flexible and responsive. *Psychological bulletin*, *126*(3), 347.

(3) Michael, R., Gagnon J., Laumann E. & Kolata G. (1994) *Sex in America: A Definitive Survey*, New York: Warner Books. p 126

(4) Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B., ... & Gingell, C. (2006). A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: Findings from the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *Archives of sexual behavior*, *35*(2), 143-159.

غريزة المرأة ليست تلقائية كالرجل.. فهو يثار بسهولة، بينما تفقد المرأة اهتمامها ورغبتها في الجنس بسهولة[1].. حتى في عالم الحيوان.. أنثى حشرة اليعسوب تدعي أنها ميتة، كي تتجنب رغبة الذكر في التكاثر[2]!

رغبة الرجل هي الغالبة، ورفض المرأة هو الغالب.

فلماذا؟

تتردد «امرأة الكهف» غريزيا قبل الإقدام على الجنس، لسبب وجيه جدا، هو أن ثمنه فادح بالنسبة لها.. قد يؤدي لمعاناة طويلة تستمر تسعة شهور من الحمل، وألم مرعب أثناء الولادة، وتغيير نمط الحياة بالكامل بسبب إرضاع طفل ورعايته لعدة سنوات ومحاولة البقاء على قيد الحياة أثناء كل هذا الجهد.



على عكس الرجل، الذي يمكنه التلقيح والمضي إلى حال سبيله دون أن يلحقه ألم أو معاناة جسدية من أي نوع.

لذلك من المنطقي -غريزيا- أن تكون «عوامل» المرأة قوية.. وأن تكون لديها حواجز نفسية كثيرة (قلق/ خوف/ ذنب) تمنعها عن

(1) Carpenter, D., Janssen, E., Graham, C., Vorst, H., & Wicherts, J. (2008). Women's scores on the Sexual Inhibition=Sexual Excitation Scales (SIS=SES): Gender similarities and differences. Journal of Sex Research, 45, 36–48.

(2) Khelifa, R. (2017). Faking death to avoid male coercion: extreme sexual conflict resolution in a 2 dragonfly 3. *Spatiotemporal Pattern of Phenology across Geographic Gradients in Insects*, 86.

الجنس أكثر من الرجل[2][1].. وكأن جسمها يقول لها: تمهلي.. هل هذا هو الرجل المناسب؟ هل سيساهم في إعطائك طفلا بصفات وراثية جيدة تكفل له البقاء؟ هل سيظل في الجوار لحمايتك وحماية الطفل؟

امرأة الكهف انتقائية للغاية وترفض بسهولة.. مجرد الرائحة قد تكبح رغبتها.. فهي تخاف من التقاط الأمراض التي قد تصيب الأبناء وتريد التأكد: هل هذا الرجل صحته جيدة؟ هل رائحته توحي بوجود مرض ما؟

لذلك حاسة الشم مهمة للجنس عند المرأة.. فهي تميل قليلا لرائحة جسد الرجل ذي الصفات الوراثية المناسبة[3] وإن كانت تشمئز بسهولة ولا تحب رائحة الجسد عموما، على عكس الرجل[4].. فهي تفضل أن تكون رائحة الرجل عطرة كشرط أساسي لممارسة جنس جيد[5].. بينما الرجال أقل انتقائية في هذا الأمر.. بل قد يطلب الرجل من شريكته عدم الاستحمام لأن رائحة إبطها تثيره جنسيا[6].. وهناك ممثلات أفلام إباحية يبعن ملابسهن الداخلية

(1) González-Álvarez, J. (2017). Men dissociate sexual attraction from moral judgement more than women. *International journal of psychology*, *52*(5), 381-388.

(2) Oliver, M.B., & Hyde, J.S. (1993). Gender differences in sexuality: A meta analysis. Psychological Bulletin, 114, 29- 51.

(3) Wedekind, C., Seebeck, T., Bettens, F., & Paepke, A. J. (1995). MHC-dependent mate preferences in humans. *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, *260*(1359), 245-249.

(4) Alves-Oliveira, P., Carvalho, J., Ferreira, J., Alho, L., Nobre, P., Olsson, M. J., & Soares, S. C. (2018). Influence of body odors and gender on perceived genital arousal. *Archives of sexual behavior*, *47*(3), 661-668.

(5) Sherlock, J. M., Sidari, M. J., Harris, E. A., Barlow, F. K., & Zietsch, B. P. (2016). Testing the mate-choice hypothesis of the female orgasm: Disentangling traits and behaviours. Socioaffective Neuroscience & Psychology, 6(1), 31562.

(6) د.فوزية الدريع (2008) الرائحة والجنس. منشورات الجمل. كما تم اقتباسه في كتاب ا‍ا للدكتور خليل فاضل.

المستعملة للرجال على الإنترنت.. لكن لن تجد امرأة تدفع مالا لشراء لباس رجل مستعمل!

ما يثير المرأة غير ما يثير الرجل.. لأن أولويات المرأة غير أولويات الرجل.

باختصار:

يثار الرجل بسهولة، وتستطيع المرأة أن ترفض الجنس بسهولة!

2- غريزة «استجابية Responsive»



قد يسعى الرجل لأي نشاط جنسي بدافع ذاتي، لمجرد شعوره بالملل.. أو لأن الفرصة متاحة.. أو كي يرفه عن نفسه، أو لأن مزاجه رائق.. أو ليستطيع طرد الأفكار الجنسية والتركيز فيما يفعل.. هذا السلوك ليس موجودا بنفس القدر عند المرأة.. إلحاح هذا الاحتياج الداخلي لديها أقل من الرجل[1].

إثارة الرغبة الجنسية للمرأة ليست بنفس سهولة إثارة الرجل.. لا ترغب المرأة في الجنس لمجرد أنها رأت ساق رجل أو صدره العاري في فيديو.. لا تستطيع المرأة استحضار الرغبة الجنسية بهذه السهولة والبساطة.

يفسر باحثون هذا الأمر بأن رغبة المرأة استجابية[2][3] أو تصبح كذلك تدريجيا في العلاقات طويلة الأمد.. أي أن رغبتها لا تأتي تلقائيا بدافع ذاتي، بل كاستجابة لمؤثرات كثيرة.. لا تأتي من داخلها كالرجل، بل من الخارج كاستجابة لمؤثرات معينة، مثل مبادرة الرجل أو توفر الظروف والمؤثرات الخارجية، كي تصبح راغبة في الجنس.

---

(1) Basson, R. (2001). Using a different model for female sexual response to address women's problematic low sexual desire. Journal of Sex & Marital Therapy, 27, 395–403.

(2) Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. Journal of Sex & Marital Therapy, 26, 51–65.

(3) Goldmeier, D. (2001). 'Responsive' sexual desire in women– managing the normal?. *Sexual and Relationship Therapy, 16*(4), 381-387.

فمثلا، الرومانسية مهمة لأن من شروط الرغبة الجنسية للمرأة أن تشعر أنها مرغوبة[1][2].. أن شريكها معجب بها ويريدها ويراها جذابة مغرية.. يريد أن يأخذها.. يخطفها على حصانه الأبيض.. ويعبر لها عن ذلك بطرق كثيرة تبهرها لأن ذلك يوحي بتفوقه الذهني.. لا تبادر المرأة بالجنس بنفس مبادرة الرجل لأن غريزتها غالبا ما تصبح «استجابية» تحتاج إلى سبب ما يحفزها أولًا كي تريد الجنس.. خصوصا في العلاقات طويلة الأمد.

«الحب هو رغبة في أن تكون مرغوبا»
روبرت فروست - شاعر

مفارقة: الاستمتاع بالجنس لا يعني الرغبة فيه!

يسعى الزوج للجنس لأنه يجده نشاطا ممتعا.. لكن الزوجات اللاتي يستمتعن بالجنس، قد لا يسعين ولا يرغبن في طلبه كثيرا[3]! لماذا؟ تفسر إحدى الباحثات[4] منطق النساء بأن الاستمتاع بالشيء لا يعني الرغبة فيه دائما، مثل استمتاعك بالسفر أو الذهاب للساونا أو الجلوس على شاطئ البحر.. هذه أمور ممتعة لكنك لا تريد تكرارها الآن وغدا وبعد غد، لأن استمتاعك بالشيء لا يعني أنك تريد ممارسته كثيرا!

(1) Graham, C. A., Sanders, S. A., Milhausen, R. R., & McBride, K. R. (2004). Turning on and turning off: A focus group study of the factors that affect women's sexual arousal. Archives of Sexual Behavior, 33, 527–538.
(2) Brotto, L. A., Heiman, J. R., & Tolman, D. (2009). Narratives of desire in mid-age women with and without desire difficulties. Journal of Sex Research, 46, 387–398.
(3) Meana, M. (2010). Elucidating women's (hetero) sexual desire: Definitional challenges and content expansion. *Journal of sex research* 47(2-3), 104-122.

(4) المرجع السابق.

ربما لهذا السبب لا تعتبر بعض النساء الجنس -في حد ذاته- أولوية تتطلب ترتيب باقي جوانب الحياة على أساسها.. إن جاء فأهلا وسهلا، وإن لم يأت فهناك أمور كثيرة أخرى مهمة في الحياة!

دراسة: جبروت امرأة!

في إحدى الدراسات[1] قال رجل إن زوجته لا تدعوه للفراش أبدا، لذلك قرر ألا يبادر بالعلاقة إلا حين تطلبها منه هي. ويبدو أنه كان شديد الإصرار على ذلك، لأن انتظاره قد طال قليلا.. فحين زاره الباحث بعد تسع سنوات كاملة وجده لا يزال ينتظر!

بالطبع هذا مثال صارخ لا يعني هذا أن كل النساء على هذا النحو، لكنه يوضح الفكرة.. وهي أن كثيرا من النساء -في العلاقات طويلة الأمد تحديدا- لا تكون رغبتهن في الجنس ملحّة وحاضرة تلقائيا بل قد تحتاج إلى مثيرات خارجية أكثر تعقيدا مما يحتاجه الرجل.

باختصار: رغبة المرأة استجابية، لا تلقائية.

يحتاج الرجل إلى الجنس لإشباع رغبته..

بينما قد تحتاج المرأة لما يثير لديها هذه الرغبة.

(1) Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2012). Sexual economics, culture, men, and modern sexual trends. *Society*, *49*(6), 520-524.

3- التوافق الجسدي

«الرجل يعتبر جسمه كما لو كان كائنا مستقلا يتصل مع العالم اتصالا حرا خاضعا لإرادته هو.. بينما يعتبر جسم المرأة حافلا بالقيود التي تعرقل حركة صاحبته»

سيمون دي بوفوار - الجنس الثاني

التوافق النفسي بين الرجل وقضيبه، أكثر وضوحا من توافق المرأة مع مهبلها.. هناك قدر من سوء التفاهم، رصدته التجربة التالية.



تجربة: العقل والجسد[1]

مجموعة من الرجال والنساء.. يجلس كل منهم وحده أمام شاشة كمبيوتر، ليشاهد -أو تشاهد- مجموعة من الفيديوهات المختلفة تحتوي مقاطع جنسية وغير جنسية.



يقوم المشاركون بتقييم درجة الإثارة الجنسية التي يشعرون بها عند مشاهدة كل مقطع. بينما يتم رصد ما يحدث لأعضائهم الجنسية في هذه اللحظة بأجهزة خاصة، تقيس درجة انتصاب القضيب، أو تدفق الدم وترطيب المهبل.. بهدف معرفة مدى

(1) Chivers, M. L., Seto, M. C., Lalumière, M. L., Laan, E., & Grimbos, T. (2010). Agreement of self-reported and genital measures of sexual arousal in men and women: A meta-analysis. *Archives of sexual behavior, 39*(1), 5-56.

التوافق الذي يحدث بين شعور الإنسان بالإثارة، والتغيرات التي تحدث لجسده.

وجدوا في هذه الدراسة المهمة أن هناك فارقا كبيرا بين الجنسين..

- **الرجل**: حين يشعر بالإثارة، يبدأ قضيبه في الانتصاب (في 66٪ من الحالات).
- **أما المرأة**: حين تشعر بالإثارة، قد لا تحدث تغيرات في مهبلها (تحدث في 26٪ من الحالات فقط)!

بمعنى آخر، قد تكون المرأة مثارة لكن مهبلها غير رطب، وقد يكون رطبا لكنها غير مثارة وغير مهتمة.. مدى ترطيب المهبل ليس مؤشرا دقيقا للإثارة التي تشعر بها المرأة.. على عكس الرجل الذي يعطي الانتصاب مؤشرا أكثر دقة لإثارته.

ما تفسير هذه الظاهرة؟

ربما يكون السبب هو أن النساء أكثر تحفظا في التعامل مع أجسادهن. لا يكتشفنه بنفس القدر الذي يفعله الرجال.. هل تصدق أن هناك نسبة كبيرة من النساء لا يعرفن أصلا مكان البظر[1]؟! ربما تهاب المرأة جسدها لأسباب ثقافية تراكمت عبر العصور فلا تسعى للتعرف عليه.. أو -ربما- لأن العضو الأنثوي غير بارز، يحتاج إلى مرآة لرؤية تفاصيله، فلا تتعرف عليه المرأة وتبني علاقة معه بالقدر الكافي.. بينما العضو الذكري ظاهر يمكن للذكر رؤية

(1) Wade, L. D., Kremer, E. C., & Brown, J. (2005). The incidental orgasm: The presence of clitoral knowledge and the absence of orgasm for women. *Women & health*, *42*(1), 117-138.

التغيرات الحادثة له بسهولة وربطها بانفعالاته، فيفهمه أكثر ويزيد التوافق.. أو ربما أي سبب آخر.

على كل حال.. لماذا تعتبر هذه المعلومة مهمة؟

إدراك مسألة التوافق الجسدي هذه مفيد لعدة أسباب:

١- على الزوج إدراك أن درجة ترطيب الزوجة ليست مؤشرا دقيقا على رغبتها أو نفورها منه.. قد تكون رطبة لكنها ترفض اللقاء.. هي لا «تتمنّع وهي راغبة» كما يقولون بل قد تكون رافضة فعلا. كما أن عدم الترطيب أثناء الممارسة لا يعني أنها تنفر منه ولا تريده.. فالترطيب يقل لأسباب عديدة لا علاقة لها بالرغبة.. واستخدام السائل المرطب Lubricant لا يتعارض مع حميمية العلاقة!

٢- كثير من النساء اللاتي تعرضن لاعتداء جنسي، يتألمن نفسيا لسنوات طويلة بسبب حدوث ترطيب وقتها.. تعتبر أنها إنسانة سيئة وتلوم وتكره نفسها.. لكن كما عرفنا، هذه استجابة جسدية تلقائية وليست انعكاسا دقيقا لرغبة المرأة.. قد تحدث عند التعرض لأي سياق جنسي حتى لو كان غير مرغوب، مثل مشاهدة فيديو مقزز لقرود تتكاثر[1].. ترطيب المهبل يكون أحيانا مجرد استجابة لاإرادية، مثل إفراز العرق عند ارتفاع حرارة الجو.. العرق لا يعني أنك تريد الحر أو ترحب بالحر، بل هو مجرد شيء لاإرادي. (هذه

(1) Chivers, M. L., Seto, M. C., & Blanchard, R. (2007). Gender and sexual orientation differences in sexual response to sexual activities versus gender of actors in sexual films. *Journal of personality and social psychology*, *93*(6), 1108.

المعلومة طوق نجاة لكثير من ضحايا الاعتداء الجنسي للتعافي نفسيا).

٣- النقطة الأهم والمرتبطة بموضوعنا هنا، هي أن النساء اللاتي لديهن درجة أكبر من التوافق الجسدي/ الذهني هذا، يستمتعن بالجنس ويصلن للأورجازم أكثر من غيرهن[1][2].. لهذا سنتحدث بالتفصيل عن كيفية زيادة هذا الانسجام في فصل قادم!

(1) Brody, S., Laan, E., & Van Lunsen, R. H. (2003). Concordance Between Women s Physiological and Subjective Sexual Arousal Is Associated with Consistency of Orgasm During Intercourse But Not Other Sexual Behavior. *Journal of Sex &Marital Therapy, 29*(1), 15-23.

(2) Brody, S. (2007). Intercourse orgasm consistency, concordance of women's genital and subjective sexual arousal, and erotic stimulus presentation sequence. *Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(1), 31-39.

4- الهدف ≠ الأورجازم

يشعر الرجل بالنشوة الجنسية في معظم -إن لم يكن كل- مرات الممارسة الجنسية.. لكن نحو ثلثي النساء لا يشعرن بالأورجازم في كل مرات العلاقة[1].. لذلك تنزعج النساء من اعتبار الجنس مجرد وسيلة للحصول على الأورجازم وأنه يجب أن يتكرر كل مرة[2].. فهذا قد لا يحدث!



مراحل الجنس عند المرأة

على عكس الرجل، للمرأة أنواع كثيرة ومتنوعة من الاستجابات الجنسية[3]..

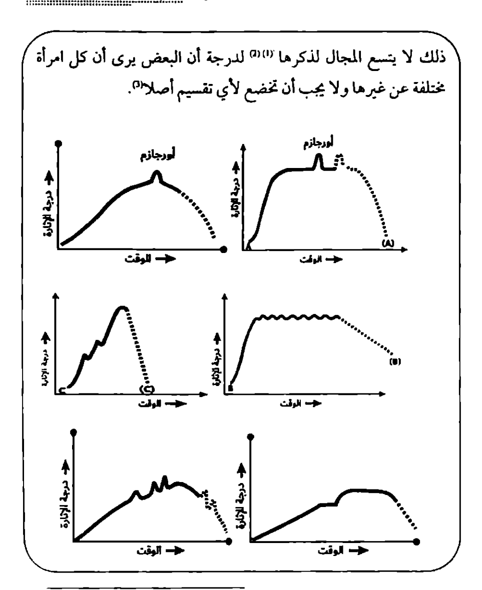
- قد تشبه الرجل أثناء العلاقة (إثارة ← ممارسة← أورجازم← خمول) لكنها قد تشعر بالأورجازم عدة مرات.. وقد تصل لدرجة عالية من الاستمتاع الجنسي دون أورجازم أصلا.. وهناك تنويعات أكثر من

(1) Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T. & Michaels, S. (1994) *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*. Chicago: University of Chicago Press. (P. 114)

(2) Lavie-Ajayi, M. (2005). Because all real women do": The construction and deconstruction of "female orgasmic disorder. *Sexualities, Evolution & Gender*, *7*(1), 57-72.

(3) Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). Human sexual response Boston: Little, Brown.

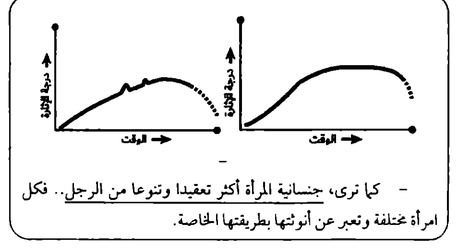
ذلك لا يتسع المجال لذكرها[1][2] لدرجة أن البعض يرى أن كل امرأة مختلفة عن غيرها ولا يجب أن تخضع لأي تقسيم أصلا[3].



(1) Sayin, H. U. (2019). Five Cases with Expanded Sexual Response (ESR). Ann Clin Case Stud, 1(1), 1005.

(2) Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51-65.

(3) Tiefer, L. (1991). Historical, scientific, clinical and feminist criticisms of "the human sexual response cycle" model. *Annual review of sex research*, 2(1), 1-23.



- كما ترى، جنسانية المرأة أكثر تعقيدا وتنوعا من الرجل.. فكل امرأة مختلفة وتعبر عن أنوثتها بطريقتها الخاصة.

ليست النشوة الجنسية هي الشرط الوحيد للاستمتاع الجنسي عند المرأة.

ولا تمارس الجنس بهدف الوصول للأورجازم في أسرع وقت ممكن كما يفعل الرجل.

دراسة: السعادة الجنسية[1]

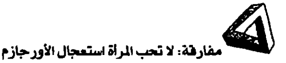
في استطلاع أمريكي للرأي قالت 29.1٪ من النساء فقط، أن الأورجازم ضروري لتحقيق السعادة الجنسية.. بينما قالت الأغلبية - 83.2٪- أن القرب العاطفي من الشريك هو ما يحقق السعادة الجنسية!

الرغبة الجنسية للمرأة تتأثر بمشاعرها، أكثر مما يحدث للرجل[2].. لذلك

(1) Bancroft, J., Long, J. S., & McCabe, J. (2011). Sexual well-being: A comparison of US Black and White women in heterosexual relationships *Archives of sexual behavior*, *40*(4), 725-740.

(2) Lykins, A. D., Janssen, E., & Graham, C. A. (2006). The relationship between negative mood and sexuality in heterosexual college women and men. *Journal of Sex Research*, *43*(2), 136-143.

حين تبدي المرأة الرغبة في ممارسة الجنس.. فإنها لا تعني الرغبة الجسدية في الإيلاج أو الوصول للنشوة بالضرورة[1][2].. بل قد تكون رغبة في التلامس أو الاحتواء والشعور بالحميمية أو الحب أو القرب من الحبيب في المقام الأول، ثم الإيلاج بعد ذلك.. أي أنها أسباب نفسية معنوية في أغلبها، تختلف تماما عن الشعور الجسدي الملحّ الذي يمارس الرجل لأجله الجنس.



مفارقة: لا تحب المرأة استعجال الأورجازم

في دراسة[3] عن سبب رفض الزوجات للجنس، قالت إحدى المشاركات هذه العبارة:

- «يعرف زوجي ما يجعلني أصل للنشوة الجنسية، ويحاول أن يبدأ بفعله مباشرة! لماذا يتصرف على هذا النحو؟ هذا يفقدني الرغبة في الجنس أصلا!».

قد يضرب الرجل كفا بكف وهو يقرأ هذه العبارة.. كيف يكره المرء شيئا كهذا؟!

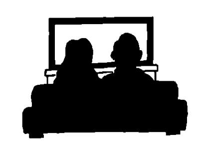
كي تفهم الموضوع من وجهة نظر المرأة، تخيل معي هذا المشهد..

(1) Brotto, L. A., Heiman, J. R., & Tolman, D. (2009). Narratives of desire in mid-age women with and without desire difficulties. Journal of Sex Research, 46, 387–398.

(2) Regan, P. C., & Berscheid, E. (1996). Beliefs about the state, goals, and objects of sexual desire. Journal of Sex & Marital Therapy, 22, 110–120.

(3) Sims, K. E., & Meana, M. (2009). Why did passion wane? A qualitative study of sexual desire declines in married women. Manuscript submitted for publication.

مثال: الفيلم



رجل وامرأة يجلسان على الأريكة كي يشاهدا فيلما ممتعا.. يمسك الرجل الريموت كونترول، ويريد أن ينتقل مباشرة لنهاية الفيلم كي يستمتع بمشاهدة النهاية السعيدة.. فتنزعج المرأة من هذا بالطبع.. لأنها تريد الاستمتاع بمشاهدة الفيلم نفسه في هدوء وعلى مهل، بغض النظر عن لحظة النهاية.. ليست النهاية هي الغاية!

لا يفهم الرجل سبب رفض المرأة مشاهدة النهاية السعيدة مباشرة..

ولا تفهم المرأة سبب الانتقال فجأة لنهاية الفيلم بدلا من الاستمتاع به على مهل!

- تحتاج المرأة لوقت أطول كي تثار جنسيا.. بينما قد يبدأ الرجل وهو مثار أصلا.. لذلك لا ينبغي عليه افتراض أن المرأة أيضا مثارة بنفس القدر وتريد الأورجازم بنفس السرعة.. ليس الجنس عند المرأة موجَّها لتحقيق هدف Not goal oriented، بل هو رحلة تريدها أن تكون ممتعة ككل.



بينما دور المرأة في الجنس هو انتقاء الرجل القوي المناسب لهذه المهمة نفسيا وجسديا، لذلك تستمتع بما يؤكد ذلك من حميمية وقرب وأمان خلال الممارسة ككل.. كلما كان ذلك متوفرا زادت فرص شعورها بالأورجازم.. لهذا تمثل لها المداعبة والرومانسية متعة جنسية في حد ذاتها

لا يقدرها أو يعطيها حقها رجل متعجل، وقد تشعر بالأورجازم خلالها أصلا.. وهو ما ستحدث عنه لاحقا في فصل مستقل عن أورجازم المرأة.

الخلاصة: الأورجازم ليس الحافز الوحيد الذي يدفع المرأة لممارسة الجنس.. ومن الطبيعي ألا يحدث في كل مرات الممارسة الجنسية.. ومن الطبيعي أن يحدث زيادة في الترطيب أو لا يحدث.

* * *

تحدثنا في هذا الفصل عن الغريزة الجنسية للمرأة..

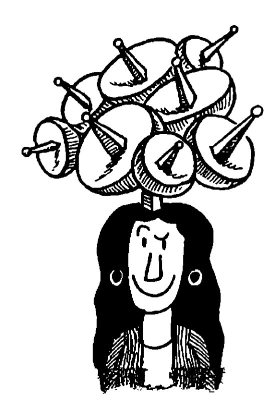
وكما تلاحظ، هي ليست ببساطة غريزة الرجل، لذلك سنواصل الحديث عنها في عدة فصول قادمة..

في الفصل القادم، نتحدث عن الأشياء التي تثير المرأة وتعجبها في الرجل.

* * *

الفصل السابع

ماذا يجذب المرأة؟

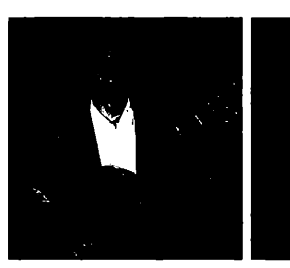


«إذا أردت أن تحظى بقلب امرأة حقا
فعليك أن تتعلم كيف تفكر مثلها»

كارلوس زافون (ظل الريح)

عزيزتي القارئة.. انظري لهاتين الصورتين واختاري من تشعرين أنه أكثر جاذبية ورومانسية..





هل انتهيت؟

الفتيات المراهقات قد يخترن الصورة التي على اليسار رغم أنه نفس الشخص..

لماذا؟

هذا ما سنعرفه خلال الفصل.

غــــــادة



عادل شاب مهذب حساس، يحب الشعر والموسيقى والزهور ومشاهد الغروب.. مرهف الحس وكأنه الرومانسية تمشي على قدمين. كان معجبا بزميلته في الكلية، غادة، ويعبر لها عن اهتمامه بالاستماع لها وحل مشاكلها ومساعدتها في تفاصيل الدراسة ما استطاع لذلك سبيلا.. لكنها كانت تحصره في خانة الأخ، ولا تفكر فيه بأي طريقة أخرى.

كان السبب ببساطة هو أنها منجذبة لوليد.. شاب وقح جريء من النوع الذي يضحك بصوت عال ويتشاجر بصوت عال ويفعل كل شيء بصخب يليق بوغد.. كان يحتقر النساء من أعماق قلبه ويعتبرهن مجرد رقم ينضم لخبراته.. ويمكن لأي مدقق أن يلاحظ تمتعه بشخصية نذل صريح، لكنها كانت مراهقة قليلة الخبرة، وكانت متيمة به حقا..

فما هي مقاييس امرأة الكهف القابعة في داخلها بالضبط؟

ما الذي تنجذب له المرأة غريزيا؟

تذكر: لن نتحدث عن «مواصفات شريك الحياة» أو «المعايير التي تحافظ على علاقة طويلة الأمد».. بل عن فهم «سوفت وير Software» الرادار الجنسي لأغلب النساء.. الغريزة البدائية البحتة.. لنعرف -بعد ذلك كيفية استغلالها في العلاقة القائمة!

1- السيطرة والكفاءة



لا تثار المرأة عند النظر لجسد الرجل، كما يحدث للرجل حين ينظر لجسد المرأة.. لأنها تبحث عن أشياء مختلفة تماما.

كانت الحياة شديدة القسوة مليئة بالأخطار والتهديدات والوحوش المفترسة.. وكانت امرأة الكهف ضعيفة جسديا، وكان عليها أن تحمي نفسها وتنجو بحياتها من كل هذا.. ولكن كيف؟

هي ليست قادرة جسديا على مصارعة الوحوش والضواري، ولا اصطياد الماموث.. فماذا تفعل؟

الطريقة المثلى هي الاحتماء برجل.. هذا الكائن الضخم ذو العضلات الذي يحمل الهراوة ويصارع النمور ويمتلئ كهفه بالطعام.. ولا زالت هذه الصورة الهزلية حاضرة في وجدان البشر..

حتى يومنا هذا، لا تزال النساء أكثر قلقا في مواجهة الحياة، وأكثر حذرا وأقل تهورا وإقبالا على خوض المخاطر من الرجل[2][1].. ولا تزال تفضل الارتباط برجل يكبرها سنا ويفوقها طولا.. يكبرها سنا، كي يمتلك خبرات

(1) Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of abnormal psychology*, *107*(1), 109.
(2) Ronay, R., & Kim, D. Y. (2006). Gender differences in explicit and implicit risk attitudes: A socially facilitated phenomenon. *British Journal of Social Psychology*, *45*(2), 397-419.

وموارد أكثر.. ويفوقها طولا، لتشعر أنه قوي البنيان قادر على حمايتها من الوحوش.. لا تزال النساء حتى اليوم يجدن مواجهة الرجل لمخاطر الطبيعة (كالتعامل مع الحيوانات المفترسة وتسلق الجبال وإشعال النار...) أمورا تزيده جاذبية، أكثر من مواجهة المخاطر الحياتية العصرية (مثل التهور في قيادة السيارة...)[1]!

بشكل لاواع، تنجذب المرأة لأشياء تدل على كفاءة الرجل وقوته.. لتفوقه المادي والمعنوي.. بل وتجد هذا رومانسيا أيضا!



دراسة: مهنة العاشق[2]



حلل الباحثون محتوى آلاف الروايات الرومانسية، ليفهموا ذائقة المرأة.. فوجدوا أن أكثر مهن أبطالها الرجال تكرارا، كانت تدل على القوة البدنية (فارس - حارس شخصي - كاوبوي - مقاتل - رياضي... إلخ) أو تدل على امتلاك الموارد (أمير - مليونير - صاحب شركة - طبيب - مستثمر... إلخ) ويشير الباحثون في سخرية إلى أن مهنتهم «أستاذ جامعي» كانت من أقل المهن تكرارا في هذه القصص!

(1) Petraitis, J. M., Lampman, C. B., Boeckmann, R. J., & Falconer, E. M. (2014). Sex differences in the attractiveness of hunter-gatherer and modern risks. *Journal of Applied Social Psychology*, *44*(6), 442-453.

(2) Cox, A., & Fisher, M. (2009). The Texas billionaire's pregnant bride: An evolutionary interpretation of romance fiction titles. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, *3*(4), 386.

«على مدار التاريخ كان الرجل القادر على سفك الدماء، يجتذب النساء عاطفيا أكثر مما يجتذبهن الرجل المسالم»

وليام وودز - تاريخ الشيطان

بعض النساء يلفت انتباههن الزي الرسمي لبعض المهن، مثل ملابس رجل الإطفاء والشرطي والطيار والمقاتل.. لو فكرت في الموضوع، ستلاحظ أن تعبيرات مثل «فارس الأحلام» أو «أمير الأحلام» الذي تتمنى الفتاة أن «يخطفها» على فرسه الأبيض.. كلها تعبيرات تدل على (العنف والقوة وامتلاك الموارد). الفارس يعمل محاربا يبارز ويقتل الأعداء ويركب فرسا غاليا، والأمير غني يمتلك قوة السلطة والموارد.. وحتى البطل الفقير كالشاطر حسن أو علي بابا، عليه أن يناضل ويثبت جدارته وقوته وذكاءه أو يصبح غنيا أولاً، كي يستطيع أن يظفر بالأميرة!

«إن المرأة تحب أن تشعر بأن زوجها أكبر سنا أو أرجح عقلا أو أوسع تجربة.. أو - على الأقل - أثقل جيبا»

د.أحمد خالد توفيق - أسطورة تختلف

حقا.. ماذا عن المال؟

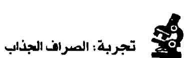
كان دور رجل الكهف هو توفير الموارد، لأن المرأة لا تستطيع الصيد.. وكانت تعيش في كنفه في مقابل السماح له بهذا الشيء الذي يحبه.. هو يوفر لها الموارد والحماية، وهي توفر له الجنس.. وحكمت هذه الصفقة علاقة الرجال بالنساء على مر القرون والحضارات.

شئنا أم أبينا، لا زال للمال ارتباط بالجنس في أكثر من سياق.. في الملهى الليلي، يلقي السكير الأوراق النقدية على الراقصة مظهرا إعجابه.. وفي المطعم، يصر الرجل على دفع حساب صديقته «لأنه رجل!».. حتى في

الزواج، يشتري الرجل الخاتم باهظ الثمن ويوفر المسكن ويدفع المهر والشبكة وتكاليف مراسم الزفاف وينفق على البيت.. لدرجة أن هذه المبالغ المالية لا زالت توثق كعقد رسمي قانوني، اسمه عقد الزواج.. أو حتى «عقد النكاح».. المال والجنس مرتبطان بشكل واضح.

بالطبع تطورت الحياة وتحضر البشر، وخرجت المرأة لسوق العمل وأصبحت تشارك في الإنفاق..

لكن رغم ذلك، لا زالت بقايا إنسان الكهف رابضة في النفوس!



تجربة: الصراف الجذاب



في تجربة طريفة، أعطوا رجلا بعض المال في يده كي يعدّه، ثم أعطوه صور نساء لاختيار من يظن أنها تناسبه كشريكة حياة.. فوجدوا أنه كان يختار -لاإراديا- المرأة الأكثر جمالا ويعتبرها الأنسب له، مقارنة بالذين لم يمسكوا مالا في يدهم[1].. والسبب هو أن «رجل الكهف» لا زال -بشكل لاواع- يزداد ثقة في نفسه ويعتقد أن امتلاكه الموارد يجذب إليه نساء أجمل!

«ألا تعرف أن الثراء عند الرجل، يشبه الجمال عند المرأة؟ لن يتزوج رجل امرأة لمجرد جمالها، لكن بالله عليك، ألن يصنع هذا فارقا؟»

مارلين مونرو (السادة يفضلون الشقراوات)

(1) Yong, J. C., & Li, N. P. (2012). Cash in hand, want better looking mate: Significant resource cues raise men's mating standards. *Personality and Individual Differences*, *53*(1), 55-58.

لكن.. هل معنى هذا أن كل النساء ينجذبن للرجل لمجرد أنه غني؟

الإجابة هي قطعا: لا.



النساء اللاتي يولين أهمية كبرى لثروة الرجل -أكثر من أي صفة شخصية أخرى- هن النساء الأقل في مستوى الذكاء[1].. لأنهن لا يتمتعن بالكفاءة والقدرات الكافية للبقاء على قيد الحياة في الغابة، ويحتجن "رجل كهف" يمتلك الموارد كي يتولى كل أمورهن بالنيابة عنهن.. فالأولوية عندهن هي البقاء، لا جودة العلاقة!

بينما أغلب النساء لا ينجذبن للثراء نفسه، بل بدلالة هذا الثراء.. فيعجبن -مثلا- بالشخص الذي صنع ماله بنفسه معتمدا على قدراته الشخصية، وليس الذي ورث هذا المال أو ربحه في مسابقة مثلا[2].. أي أن المقياس هنا ليس المال في حد ذاته، بل اعتباره واحدا من الأدلة على كفاءة الرجل ومميزاته الشخصية.

ففي العلاقات طويلة الأمد -لا العلاقات العابرة- ليس الأهم هو مال الرجل.. بل الرجل نفسه.

(1) Stanik, C. E., & Ellsworth, P. C. (2010). Who cares about marrying a rich man? Intelligence and variation in women's mate preferences. Human Nature, 21(2), 203–217.

(2) Jonason, P. K., Li, N. P., & Madson, L. (2012). It is not all about the Benjamins: Understanding preferences for mates with resources. *Personality and Individual Differences*, *52*(3), 306-310.

دراسة: الكفاءة الشخصية

في دراسة شملت 33 دولة وجدوا أن النساء ينجذبن للصفات المعنوية للرجل مثل مثابرته وطموحه، على عكس الرجل الذي ينجذب أكثر لشكل المرأة[1][2].. تنجذب المرأة للرجل الذي يفوقها ذكاء[3] والذي يتمتع بمؤشرات التفوق مثل المكانة والثراء والمستوى التعليمي المرتفع[4][5]. أي أن الرجل الجذاب لدى المرأة هو الرجل الذي لديه قدر كبير من الكفاءة والقدرات الشخصية.

«لا يمكن للضعفاء دخول مملكة الحب، لأنها مملكة قاسية وصارمة وإن النساء لا يستسلمن إلا للرجال المصممين، لأنهم يبعثون فيهن الطمانينة التي يتعطشن إليها لمواجهة الحياة».

جابرييل جارسيا ماركيز - الحب في زمن الكوليرا

ما يبحث عنه الرجل في المرأة، يختلف عما تبحث عنه المرأة في الرجل.

---

(1) Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and brain sciences*, *12*(1), 1-14.

(2) Conroy-Beam, D., Buss, D. M., Pham, M. N., & Shackelford, T. K. (2015). How sexually dimorphic are human mate preferences?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *41*(8), 1082-1093.

(3) Park, L. E., Young, A. F., & Eastwick, P. W. (2015). (Psychological) distance makes the heart grow fonder: Effects of psychological distance and relative intelligence on men's attraction to women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *41*(11), 1459-1473.

(4) Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A review and meta-analysis. Psychological bulletin, 140(3), 623.

(5) Fletcher, G. J., Tither, J. M., O'Loughlin, C., Friesen, M., & Overall, N. (2004). Warm and homely or cold and beautiful? Sex differences in trading off traits in mate selection. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *30*(6), 659-672.

حين يقابل رجل امرأة قد لا يتذكر تسريحة شعرها أصلا.. بينما المرأة تلاحظ طريقة حديثه وتصرفاته ونوع ساعته وملابسه وخاتم الزواج وما إذا كان حذاؤه نظيفا أم متربا، وقميصه مكويا أم لا.. لأن هذه التفاصيل تعطيها مؤشرات لتقييم ما تبحث عنه في الرجل، شخصيته ومكانته وكل شيء عنه، وكأنها تحاول استنتاج شكل العلاقة معه.. لذلك، ليس شكله فقط هو المهم.

ماذا عن حس الدعابة؟

تنجذب المرأة للرجل القادر على إضحاكها، بينما يحب الرجل المرأة التي تضحك على نكاته[1]! لأن السخرية مؤشر على التفوق الذهني للرجل، لاستعراض قدرته على صياغة مفارقات ساخرة معقدة.. هذا رجل حاضر الذهن؛ مخه يعمل جيدا لدرجة ابتكار النكات ورؤية الأمور بنظرة ساخرة عالية.. بينما لا تحتاج المرأة لصفة كهذه لإغواء الرجل.. لا تحتاج لإثبات «التفوق الذهني» كي تثيره.. وهذا يفسر حقيقة أن الكوميديانات وفناني الكاريكاتير أغلبهم من الرجال.. لأن إنتاج السخرية صفة تطورية تفيد الرجل نسبيا أكثر من المرأة!

انتبه: كل ما تحدثنا عنه هنا، هو مؤشرات للكفاءة والمكانة، التي تختلف معاناها حسب كل امرأة.. أي أن المرأة لا تنجذب للشخص العنيف أو الثري بالضرورة، بل تنجذب لما تعتبره هي مؤشرات للكفاءة الشخصية بمعايرها الخاصة، حسب ثقافتها وبيئتها.. لو كان الرجل متفوقا في علم

---

(1) Hone, L. S., Hurwitz, W., & Lieberman, D. (2015). Sex differences in preferences for humor: A replication, modification, and extension. *Evolutionary Psychology*, *13*(1), 147470491501300110.

الفيزياء، وتزوج امرأة تعتبر أن الرجل الكفء هو الذي يتشاجر في الطرقات، فلن يكون أي منهما سعيدا في هذا الزواج!

باختصار..

شكل الرجل مهم طبعا، لكن المرأة لا تثار بعينها بشكل أساسي، بل بعقلها ووجدانها..

وتجذبها معاييرها الخاصة للقوة والكفاءة والشخصية.

2- الرجل المزدوج!



تنجذب المرأة لبطل الفيلم القوي ممشوق القوام الذي يصارع التماسيح دفاعا عن حبيبته.

وفي نفس الوقت، تنجذب للرجل العاطفي.. المفعم بالمشاعر.. الذي يملأ حياتها بالرومانسية.

فما معنى هذا؟

هل تفضل النساء الشخص الرقيق أم الشخص العنيف؟

«ماذا تريد المرأة؟»

سيجموند فرويد

كانت امرأة الكهف تنجذب للرجل القوي الشرس العنيف الذي يمتلئ دمه بالتستوستيرون (كي يحميها ويورث صفات القوة للأبناء).. لكن هذه الشراسة قد تؤذيها هي شخصيا أو تجعله يتركها بعد الإنجاب.. لذلك كانت تنجذب أكثر للرجل الشرس الحساس، الذي لديه جانب عاطفي وشاعري، كي تضمن أنه لن يؤذيها أو يتخلى عنها ويتركها وحيدة مع أطفالها في الغابة.. وأنه سيظل معها ويساعدها في تربية الأبناء!

«أنا مثالي جدًا مع المرأة، ولا أنسى الأشياء الصغيرة التي تسعدها، فأنا أفتح لها باب السيارة، وأشعل سيجارتها، ولا أتقدم عليها أبدًا».

الفنان رشدي أباظة - حوار صحفي

إبداء هذا الرجل القوي للرومانسية وبذله مجهودًا في التعبير عنها،

يوحي بأنه مستعد للاستثمار العاطفي في هذه العلاقة، وأنه يعتبرها علاقة طويلة الأمد لا علاقة عابرة. لذلك تولي المرأة اهتماما بمظاهر الرومانسية أكثر من الرجل.. لدرجة أن الرومانسية مرتبطة بالرغبة الجنسية للمرأة أكثر منها عند الرجل[1][2][3].

معنى هذا، أن المرأة تنجذب لكل من الصفتين معا (الشراسة/ العاطفة) كل في سياقها المناسب.. حسب الموقف وحسب الظروف.. ففي وقت الخطر تريد من الرجل إظهار وجهه القوي، وفي وقت السلم تريد وجهه المرهف.. أمام الآخرين تريده قويا حازما، ومعها تريده عطوفا حنونا.. ويختلف التفضيل من امرأة لأخرى حسب بيئتها وثقافتها!



دراسة: تفضيلات الوجوه

- هل تفضل النساء الرجل القوي خشن الملامح، مثل أرنولد شوارزنيجر؟
- أم الرجل الرومانسي رقيق الملامح، مثل ليوناردو دي كابريو؟

---

(1) Garcia, L. T., & Carrigan, D. (1998). Individual and gender differences in sexual self-perceptions. Journal of Psychology and Human Sexuality, 10, 59–70.

(2) Purnine, D. M., Carey, M. P., & Jorgenson, R. S. (1994). Gender differences regarding preferences for specific heterosexual practices. Journal of Sex & Marital Therapy, 20, 271–287.

(3) Pines, A. (1998). A prospective study of personality and gender differences in ro- mantic attraction. Personality and Individual Differences, 25, 147–157.



وجد الباحثون أن النساء في المجتمعات التي فيها نسبة أكبر من جرائم العنف والمشاكل الاقتصادية أو الأمراض القاتلة، يزيد إعجابهن بالرجال ذوي العضلات والملامح الخشنة[1][2].. وفي التجارب، حين ترى النساء صورا صفة لأمراض قاتلة، يزددن تفضيلا لصور الرجال الذين يحملون ملامح ربة أكثر خشونة[3]!

وفي دراسة أخرى[4] وجدوا أن المرأة الحامل، يقل تفضيلها للملامح الذكورية الغليظة وتفضل الرجل ذا الملامح الوديعة.. وكأنها -لاإراديا- تريد لرجلها أن يصبح حنونا يساعدها في تربية الأبناء، بعد أن تخطت مرحلة التخصيب!

(1) DeBruine, L. M., Jones, B. C., Crawford, J. R., Welling, L. L., & Little A. C. (2010). The health of a nation predicts their mate preferences cross-cultural variation in women's preferences for masculinized male faces. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*. *277*(1692), 2405-2410.

(2) Brooks, R., Scott, I. M., Maklakov, A. A., Kasumovic, M. M., Clark, A. P., & Penton-Voak, I. S. (2010). National income inequality predicts women's preferences for masculinized faces better than health does. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *278*(1707), 810-812.

(3) Little, A. C., DeBruine, L. M., & Jones, B. C. (2010). Exposure to visual cues of pathogen contagion changes preferences for masculinity and symmetry in opposite-sex faces. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *278*(1714), 2032-2039.

(4) Limoncin, E., Ciocca, G., Gravina, G. L., Carosa, E., Mollaioli, D., Cellerino, A., ... & Jannini, E. A. (2015). Pregnant women's preferences for men's faces differ significantly from nonpregnant women. *The journal of sexual medicine*, *12*(5), 1142-1151.

معنى هذا الكلام، أنه لا توجد مواصفات شكلية ثابتة تعجب كل النساء طوال الوقت.. المرأة تنجذب لصفات الرجل «المناسب» الذي يمكنه أن يعينها في المرحلة التي تعيشها.. وما أجمل أن يتمتع رجل واحد بكل من الصفتين معا ليكون شريك حياة مثاليًا!



دراسة: الحبيب المتحول



عند تحليل الحبكات الدرامية في القصص الرومانسية الرائجة بين النساء.. وجدوا أن أغلبها يبدأ بالبطل الوسيم وغدا أو لصا أو عنيفا.. لكن مع استمرار قصة الحب يتحول الرجل ويتغير من أجل حبيبته ويصبح وديعا مخلصا[1].. كم رواية خطرت ببالك وأنت تقرأ هذا الكلام؟ الجميلة والوحش مثلا؟ لا أحد يتغير بهذه البساطة لكن هذه الخلطة الدرامية تداعب وترا شديد الحساسية لغريزة المرأة.. الرجل قوي وشرس، لكنه يستطيع أن يتحول ويصبح رقيقا رومانسيا من أجلها.

هذا سبب آخر لارتباط النساء بالأوغاد، اعتقادهن أنه «سيتغير من أجلي» ويظهر الجانب العاطفي المخلص.

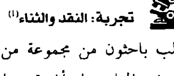
(1) Fisher, M., & Cox, A. (2010). Man change thyself: Hero versus heroine development in Harlequin romance novels. *Journal of social, evolutionary, and cultural psychology*, *4*(4), 305.

رجل المهام الصعبة

في العصر الحديث، أصبحت المرأة تحتاج أن يكون زوجها صديقا مخلصا وأبا صارما وأخا متعاونا وحبيبا رومانسيا.. رجلا يستطيع أن يكون حاسما وأن يكون رقيقا.. قويا في الوقت المناسب ليحميها، وعطوفا حين يتطلب الأمر ليرعاها..

أن يستطيع لعب أكثر من دور، وليس دورا واحدا طوال الوقت!





تجربة: النقد والثناء[1]



طلب باحثون من مجموعة من النساء أن يقمن ببعض المهام، على أن يقوم باحث بتقييم أدائهن بعد كل محاولة، إما أن يقوم بمدح أدائهن طوال الوقت، أو أن يقوم بالنقد في البداية ثم الثناء بعد ذلك. وسألوا المشاركات في النهاية عن تقييمهن لمدى جاذبية هذا الرجل.. فوجدوا أن النساء في المجموعة الثانية (النقد ثم الثناء) وجدنه أكثر جاذبية! لماذا؟ بعد النقد أصبح لكلامه الإيجابي مصداقية أكبر، وأصبح -هو نفسه- أكثر جاذبية في عيونهن، لأنه يستطيع أن يرفض، وأن يقبل!

(1) Aronson, E., & Linder, D. (1965). Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness. *Journal of Experimental Social Psychology, 1*(2), 156-171.

نقطة التوازن

من الضروري أن يلعب الرجل هذين الدورين (الحامي القوي/ الراعي العطوف) معا بكفاءة حسب السياق الملائم.. كل امرأة لديها «نقطة توازن» معينة ترى من خلالها مفهوم الرجولة الحقيقية، حسب ثقافتها وبيئتها وشخصيتها.. هذه الازدواجية جذابة وتثري العلاقة وتعمقها.. لذلك لا ينبغي أن يقتصر دور الرجل على إبداء الضعف وانعدام الرأي.. ألا يقتصر حواره مع زوجته مثلا على الشكوى من الظروف وإبداء قلة الحيلة، ولا أن يظل يتحكم في كل صغيرة وكبيرة لدرجة تلغي رأي المرأة تماما.. كلا التصرفين -على المدى الطويل- ليس مفيدا للعلاقة.. لا بد من إيجاد نقطة التوازن!

ماذا عن العلاقة الحميمية؟



يبدو أن هذه الازدواجية قد تكون مفيدة أيضا في هذا السياق.

الجنس في المملكة الحيوانية فعل عنيف، ورغم أن البشر تجاوزوا هذه المرحلة، تظل الأصوات الجنسية للمرأة أثناء العلاقة توحي وكأنه لا يزال كذلك.. لماذا التأوه وليس أي صوت آخر يدل على المتعة؟ لا زالت الخيالات الجنسية لكثير من النساء تتركز حول الرجل القوي المسيطر، في كونهن «مفعولا بهن» وأن الرجل هو الذي يفعل[1][2]!

---

(1) Leitenberg, H., & Henning, K. (1995). Sexual fantasy. Psychological Bulletin, 117, 469–496.

(2) Bivona, J., & Critelli, J. (2009). The nature of women's rape fantasies: An analysis of prevalence, frequency, and contents. Journal of Sex Research, 46, 33–45.

بالطبع، لا نتحدث عن الإجبار أو الإيذاء -فهذه جرائم- بل نتحدث عن تفضيل بعض النساء إبداء الرجل قدرا من القوة المحببة، والتي قد تتجلى في أمور بسيطة مثل عضة حب love bite أو في قيادة السيناريو الجنسي أو المبادرة بالفعل أو غير ذلك من أمور.. بالإضافة للرقة والرومانسية والحنان الذي يغلب على العلاقة بالطبع.

بشكل ما، تحتاج المرأة من الرجل إظهار كل من الرقة والقوة، على ألا يتجاوز «نقطة التوازن» التي تناسبها وتحددها هي طبقا لمعاييرها الخاصة.



باختصار: قد تجد المرأة الرجل الذي يصارع التماسيح مثيرا حقا..



لكنه سيصبح أكثر جاذبية حين يجثو على ركبتيه ويعطيها وردة، قائلا إنه يفعل ذلك من أجلها!

فجوة الرومانسية!



يأخذنا الحديث عن الرومانسية لموضوع آخر..

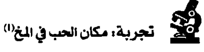
لماذا تعتبر النساء تذكر أعياد الميلاد والزواج، من مظاهر الرومانسية؟

لو نسي أصدقاء الرجل عيد ميلاده، سيأخذ الأمر ببساطة ولن يهتم كثيرا بالأمر.. هذا طبيعي جدا في عالم الرجال.. بينما يختلف الأمر كثيرا عند المرأة.. خصوصا لو كان زوجها هو من نسي عيد ميلادها!

«إن المرأة تجد في نسيان عيد ميلادها
ما يجده الرجل في صفعة على قفاه»

د.احمد خالد توفيق

الفرق بين الجنسين واضح، لدرجة أن مخ المرأة يختلف عن مخ الرجل عند التعامل مع مثل هذه الأمور.

تجربة: مكان الحب في المخ[1]

أتى العلماء بعدد من الرجال والنساء، وراحوا يفحصون أمخاخهم

(1) Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences, 361*(1476), 2173-2186.

ليعرفوا أي منطقة ستنشط عند النظر لصورة الحبيب أو الحبيبة.. فوجدوا فارقا كبيرا بين الجنسين..

- الرجل: نشطت لديه مناطق مخصصة للنظر والنشاط الجنسي.
- المرأة: نشطت لديها مراكز مخصصة للذاكرة والعاطفة!

ما معنى هذا؟

الرجل يحب شريكة حياته التي يراها في اللحظة الراهنة.. هكذا ببساطة.. بينما المرأة تفكر في «العلاقة» مع شريك حياتها.. حين تنظر لحبيبها يتبادر لذهنها ذكرياتها وتاريخهما المشتركة وما فعله لأجلها.. كل الأمور التي ـوحي أن رجل الكهف لن يتخلى عن امرأة الكهف في الغابة ويتركها وحيدة.. هي تريد التأكد دائما، هل هذه «العلاقة» قوية بما يكفي؟ الذكريات المشتركة هي ما تصنع العلاقة.



لأن امرأة الكهف ضعيفة، تركز في التفاصيل لملاحظة المخاطر والتهديدات.. والتدقيق في التفاصيل هو ما جعلها تختار شريك حياتها هذا أصلا.. وتريد التأكد من أن هذا الرجل مناسب وسيظل سندا لها في هذا العالم القاسي، وتواصل تقييمه بمدى اهتمامه بها وتقديره ـاريخهما المشترك.. فالزوجة تولي أهمية كبرى لتذكر الـوج عيد ميلادها ويوم الخطوبة وعيد الزواج وما إلى ـاك من مناسبات، لأن هذا يرمز لاهتمامه بالعلاقة نفسها! يرمز لاهتمامه ـاحتفائه بها! والرومانسية ذاتها مهمة للمرأة لأنها تشعرها بالأمان ـالاطمئنان للعلاقة.

المرأة لا تعجب بشكل زوجها، بل بشكل العلاقة معه.

تتذكر المرأة عيد زواجها ومتى تمت الخطوبة ومتى قال لها «أحبك» للمرة الأولى وماذا كان يرتدي كل منهما وأين كانا بالضبط وما هي الموسيقى التي كانت في الخلفية.. بينما لا تعني هذه التفاصيل للرجل -بينه وبين نفسه- شيئا يذكر.. لأن ذاكرة الرجل تختلف كثيرا عن ذاكرة المرأة في هذه الأمور[1][2]!

ببساطة: الانجذاب الجنسي عند المرأة أكثر تعقيدا من الرجل.. الرجل يعجب بشكل المرأة التي يراها أمامه في اللحظة الراهنة.. بينما المرأة تنجذب لطبيعة العلاقة مع هذا الرجل.. وسماته الشخصية والتفاصيل والسياقات والذكريات المشتركة وما يبذله من أجلها كي تشعر أنها مرغوبة.. والمشاعر التي يثيرها في داخلها..

***

قبل أن أنتهي..

ماذا عن صورة الشاب الذي يحمل الجيتار في بداية الفصل؟

كان هذا موضوع تجربة علمية طريفة..

(1) Herlitz, A., Nilsson, L. G., & Bäckman, L. (1997). Gender differences in episodic memory. *Memory & cognition*, *25*(6), 801-811.

(2) Wang, Q. (2013). Gender and emotion in everyday event memory. *Memory*, *21*(4), 503-511.



تجربة: ممكن رقمك؟



في تجربة[1] طلب العلماء من شاب وسيم أن يقف في الشارع ويحاول التعرف على الفتيات بهدف الحصول على أرقام هواتفهن.. لم يحظ بشتيمة لأن التجربة حدثت في فرنسا لحسن حظه، حيث التعارف بهذه الطريقة شيء طبيعي.. المهم.. كرر الشاب هذا الأمر في ثلاثة أحوال:

مرة وهو يحمل حقيبة جيتار، أو يحمل حقيبة رياضية، أو لا يحمل شيئا.. وكرر محاولات التعارف هذه مع 300 فتاة بالتمام والكمال!

فماذا كانت النتيجة؟

35٪ من الفتيات أعطينه رقم الهاتف عندما كان يحمل حقيبة الجيتار.. في مقابل 14٪ في حالة الحقيبة الرياضية و9٪ حين لم يحمل شيئا.

«كانت الموسيقى والإيقاعات من أول
وسائل جذب الإنسان للجنس الآخر»
تشارلز داروين - أصل الإنسان

يبدو الشاب حامل الجيتار جذابا لأنه يوحي بكثير مما تحدثنا عنه في هذا الفصل.. الموهبة الفنية توحي بالكفاءة والمثابرة والمهارة والتفوق الذهني.. كما أن الجيتار ليس رخيصا وقد يشير إلى المكانة وقدرة مادية معينة،

(1) Guéguen, N., Meineri, S., & Fischer-Lokou, J. (2014). Men's music ability and attractiveness to women in a real-life courtship context. *Psychology of Music, 42*(4), 545-549.

والموسيقيون يقترنون في الذهن بالثراء والشهرة والحفلات التي يحضرها المعجبون.. كما أن الشاب يظهر الازدواجية المثيرة، وسيم يوحي بالصحة الجيدة، وفي نفس الوقت رقيق رومانسي على اعتبار أن الموسيقى مرتبطة بتحريك المشاعر وأغاني الحب الرومانسية.

أي أن المرأة استطاعت بشكل لاإرادي، أن تستنتج «شكل العلاقة» مع شخص كهذا، من مجرد وجود الجيتار معه!

***

الخلاصة..

ليس هناك تفضيل شكلي ثابت يعجب كل النساء فيما يتعلق بالملامح الرجولية الخشنة أو الناعمة الوديعة.. ليس التفضيل الشكلي محوريا عند النساء كمثيله عند الرجال.. من المهم أن يكون الرجل متناسقا أنيقا يشي بالصحة الجيدة والعناية بالنفس، وأن يوحي بالكفاءة الشخصية وامتلاك الموارد، وأنه قادر على لعب هذين الدورين (الحامي القوي / الراعي العطوف) بدرجة التوازن التي تزيد جاذبيته في عين المرأة.. وأن يولي أهمية للذكريات المشتركة التي ترسخ وجوده في حياتها.

ولأن جنسانية المرأة أكثر تعقيدا..
نواصل حديثنا عن جانب جوهري في غريزة المرأة..
هو الدورة الشهرية..
وضرورة أن يحسبها الرجل -لا المرأة- بالورقة والقلم!

***

الفصل الثامن

الدورة: البوابة السحرية



«فإذا وقفت أمام حسنك صامتًا
فالصمت في حرم الجمال جمال»

نزار قباني

رادار الجاذبية

يُقسم «عماد» أن شكل خطيبته يتغير!

لا يعرف سبب هذا بالتحديد.. لكنها أحيانا تبدو أكثر جمالا بشكل لا يفهمه ولا يستطيع تفسيره.. وجهها يصبح أكثر إشراقا وتصير ملامحها أكثر جاذبية ويصير الوجود بجوارها محببا أكثر.. لا يعرف السبب.. كل ما يعرفه هو أن قلبه يهفو لها أكثر حين يراها على هذا النحو..

ليس عماد واهما كما قد يظن البعض..

كل ما هنالك أن راداره الغريزي اللاواعي، التقط الإشارة!

تجربة: ايهما تفضل؟

هاتان الصورتان تحملان نفس الملامح تقريبا مع فروق طفيفة للغاية.. أيتها تشعر -كرجل- أنك «تريدها» أكثر؟ أيتها تراها أكثر جاذبية؟ أيتها فيها سحر أنثوي أكثر؟



الإجابة: ....

(من فضلك أجب قبل الاستمرار في القراءة)

حسنا.. في هذه الدراسة[1] وجدوا أن أغلب الرجال يقع اختيارهم على الصورة اليسرى.. يعتبرون أنها الأكثر جمالا دون أن يعرفوا لذلك سببا محددا.. فالاختلافات طفيفة لا تكاد تلاحَظ.

إلا أن السبب الحقيقي، هو أن الصورة اليسرى تمثل شكل الفتاة وهي في «مرحلة التبويض».

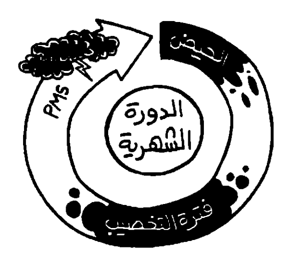
الفترة الذهبية التي تتألق فيها المرأة وتصبح أكثر جمالا وجاذبية ورغبة وإقبالا على العلاقة!

هل تريد أن تعرف أكثر؟

(1) Law Smith, M. J., Perrett, D. I., Jones, B. C., Cornwell, R. E., Moore, F. R., Feinberg, D. R., ... & Pitman, R. M. (2005). Facial appearance is a cue to oestrogen levels in women. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences, 273*(1583), 135-140.

الفترة الذهبية

ليس للبشر موسم للتزاوج كباقي الكائنات الأخرى.. لكن هناك مرحلة من الدورة الشهرية للمرأة اسمها مرحلة التخصيب أو التبويض.. خمسة أيام تقريبا، تكون المرأة خلالها مهيأة بيولوجيا أكثر للتخصيب والحمل.. وفي هذه المرحلة تحدث الأعاجيب.



في هذه المرحلة يحدث الكثير من السحر ويزداد عبث الطبيعة لتنشط ميكانيزمات لاواعية في عقل كل من الرجل والمرأة.. وهو ما رصدته هذه التجربة المجنونة.

تجربة: كباريه[1]

يبدو أن هذا الباحث بذل مجهودا مضنيا لإقناع زوجته، أنه يتردد على الملاهي الليلية يوميا من أجل بحث علمي يقوم به. ففي ملهى ليلي لراقصات الإغراء (وهي الترجمة المهذبة لمصطلح Lap dancers) ذهب العلماء للقيام بمهمة عجيبة، هي حساب البقشيش/ النقوط الذي تحصل عليه كل راقصة كل يوم من زبائنها، وعلاقة ذلك بدورتها الشهرية. فلاحظوا أن الراقصة التي كانت في مرحلة التبويض، كان البقشيش الذي تحصل عليه أكثر من غيرها بشكل ملحوظ.. أي أن العلماء استطاعوا هنا الحصول على دليل مادي بالأرقام، على زيادة الجاذبية الجنسية للمرأة في هذه الفترة!

كيف تزيد الجاذبية بالضبط؟



- في مرحلة التخصيب تصبح المرأة أكثر جمالا وأنوثة ونضارة ويكتسب وجهها تناسقا أكبر[2] (كما رأيت في أول الفصل).. وفي هذه الفترة تتهادى المرأة في مشيتها أكثر (أي يهتز الحوض بشكل يجعل مشيتها أكثر جاذبية للرجل)[3].. ويصبح صوتها أكثر

(1) Miller, G., Tybur, J. M., & Jordan, B. D. (2007). Ovulatory cycle effects on tip earnings by lap dancers: economic evidence for human estrus? *Evolution and human behavior*, *28*(6), 375-381.

(2) Oberzaucher, E., Katina, S., Schmehl, S. F., Holzleitner, I. J., & Grammer, K. (2012). The myth of hidden ovulation: Shape and texture changes in the face during the menstrual cycle. Journal of Evolutionary Psychology, 10(4), 163-175.

(3) Guéguen, N. (2012). Gait and menstrual cycle: Ovulating women use sexier gaits and walk slowly ahead of men. *Gait & posture*, *35*(4), 621-624.

نعومة وأنوثة[1].

في هذه المرحلة تزيد رغبة المرأة الجنسية[2][3] وترى نفسها أكثر جمالا[4] وتصبح أكثر اهتماما بوضع مساحيق التجميل[5][6].

هل تذكر كلامنا عن اللون الأحمر وجاذبيته الجنسية للرجل؟

في هذه المرحلة يزيد تفضيل النساء لارتداء ملابس تحمل اللون الأحمر والوردي دون أن يعرفن سببا عقلانيا لهذا[7][8].. يشعرن فقط أن هذا اللون مناسب لمزاجهن في هذا الوقت!

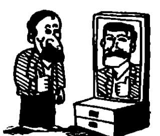
في هذه الفترة، تصبح رائحة جسد المرأة أكثر جاذبية للرجل.. بالطبع ليس تأثير الرائحة قويا في الجنس عند البشر كمثيله عند الحيوانات، لكنه تأثير خافت استطاع العلماء رصده على كل حال.. فحين يشم الرجل قميص امرأة في مرحلة التخصيب، أو يشم قطنة وضعت تحت إبطها لفترة، يرتفع هرمون

(1) Bryant, G.A., & Haselton, M.G. (2009). Vocal cues of ovulation in human females. Biology Letters, 5, 12–15.
(2) Haselton, M. G., & Gangestad, S. W. (2006). Conditional expression of women's desires and men's mate guarding across the ovulatory cycle *Hormones and behavior*, *49*(4), 509-518.
(3) Regan, P. C. (1996). Rhythms of desire: The association between menstrual cycle phases and female sexual desire. *Canadian Journal of Human Sexuality*, *5*(3).
(4) Röder, S., Brewer, G., & Fink, B. (2009). Menstrual cycle shifts in women's self-perception and motivation: a daily report method Personality and Individual Differences, 47(6), 616–619.
(5) Röder, S., Brewer, G., & Fink, B. (2009). Menstrual cycle shifts in women's self-perception and motivation: a daily report method Personality and Individual Differences, 47(6), 616–619.
(6) Ko, A., & Suh, E. M. (2018). Does physical attractiveness buy happiness? Women's mating motivation and happiness. *Motivation and Emotion*, 1-11.
(7) Hone, L. S. E., & McCullough, M. (2018). Are Women More Likely to Wear Red or Pink at Peak Fertility? Close and Conceptual Replications with Novel Clothing Color Measures.
(8) Beall, A. T., & Tracy, J. L. (2013). Women are more likely to wear red or pink at peak fertility. *Psychological Science, 24*(9), 1837-1841.

الذكورة لديه قليلا[1] ويصبح أكثر شجاعة لاإراديا (كي يبهرها)[2].. وينجذب الرجل لصاحبة هذه الرائحة ويعتبرها أكثر جمالا، حتى دون أن يعرف شكلها[3][4].



تجربة: الإحساس بالوسامة



يرى الباحثون أن المادة التي تفرزها المرأة وتجذب الرجل هي الكوبيولينات copulins.. فقاموا بوضعها في كمامات لمجموعة من الرجال، وطلبوا منهم أن يجتازوا بعض المهام والاختبارات النفسية.. ليجدوا أن هؤلاء الرجال أصبحوا أعلى تقييما لأنفسهم من ناحية الجاذبية[5]! وكأن استعداد المرأة يعطي الرجل ثقة في نفسه، ويشعر بأنه أكثر جاذبية، فيتشجع للتواصل معها!

«قولي أحبك كي تزيد وسامتي»

نزار قباني

---

(1) Miller, S. L., & Maner, J. K. (2010). Scent of a woman: Men's testosterone responses to olfactory ovulation cues. *Psychological science, 21*(2), 276-283.

(2) Miller, S. L., & Maner, J. K. (2011). Ovulation as a male mating prime: Subtle signs of women's fertility influence men's mating cognition and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(2), 295.

(3) Haselton, M. G., & Gildersleeve, K. (2011). Can men detect ovulation?. *Current directions in psychological science, 20*(2), 87-92.

(4) Gildersleeve, K. A., Haselton, M. G., Larson, C. M., & Pillsworth, E. G. (2012). Body odor attractiveness as a cue of impending ovulation in women: evidence from a study using hormone-confirmed ovulation. *Hormones and behavior, 61*(2), 157-166.

(5) Williams, M. N., & Jacobson, A. (2016). Effect of copulins on rating of female attractiveness, mate-guarding, and self-perceived sexual desirability. Evolutionary Psychology, 14(2).

الخلاصة:

خلال فترة التخصيب تصبح المرأة أكثر جاذبية ورغبة وتجاوبا.. وينجذب الرجل للإشارات اللاواعية التي ترسلها الهرمونات الأنثوية خلال هذه الفترة أكثر من أي وقت آخر خلال الشهر.

ولأن الرجال غير بارعين في تذكر التواريخ والأرقام، يمكن الاستعانة بتطبيقات الموبايل -مثل تطبيق Clue- لحساب هذه الفترة بالضبط.. وغالبا ما ترحب المرأة حين يبدي زوجها اهتماما بمثل هذه الأمور الأنثوية.

انتبه: مرحلة التخصيب -كما هو واضح من اسمها- تكون فيها فرصة الحمل في أعلى مستوى.. لذا ينبغي الحرص على اتخاذ التدابير اللازمة لمنع حدوث حمل غير مقصود!

تتبع الرجل للدورة الشهرية لزوجته مهم لمعرفة موعد أكثر علاقة جنسية ممتعة.

لكنه مهم أيضا.. لمعرفة موعد الشجار الزوجي القادم!

كما سنعرف في الفصل التالي...

***

الفصل التاسع
الــــــــــدورة: PMS



«لو حكمت النساء العالم،
لن تحدث حروب.
ستحدث فقط محادثات غاضبة
كل ٢٨ يوما»

روبن ويليامز

النكد الزوجي

هناك سوء تفاهم طويل بين الرجل والمرأة.

في العصور السابقة، كانت المرأة العادية توصف بأنها شريرة وهستيرية ومريضة وناقصة عقل وساحرة، بسبب تغير مزاجها بشكل طبيعي على مدار الشهر.. ولأن الرجال كانوا مهيمنين على أغلب مجالات الحياة العلمية والثقافية على مدار قرون، لم يكونوا يفهمون ذلك.. وتعاملوا مع هذا الأمر وكأن أنوثة المرأة مرض يستوجب العلاج[1]..

أو جريمة.. تستوجب العقاب!

---

(1) Ussher, J. M. (2013). Diagnosing difficult women and pathologising femininity: Gender bias in psychiatric nosology. Feminism & Psychology, 23(1), 63-69. ISO 690



رسم من القرن الثامن عشر[1] يوضح كرسي عقاب المرأة النكدية.. حيث كانت تقيد بالسلاسل ويتم تغطيسها في النهر حتى تكاد أنفاسها أن تنقطع. كون المرأة سليطة Scold كان يعتبر جريمة يعاقب عليها القانون البريطاني في ذلك الوقت.

أما اليوم، فاستطاع العلماء فهم ما يحدث بالضبط..

فما الذي يحدث بالضبط؟!

(1) Ashton, J. (1882). *Chap-books of the Eighteenth Century*. Chatto and Windus.

PMS

يسود اعتقاد بأن المرأة يتعكر مزاجها أثناء حدوث الحيض. «أصل عندها الدورة» كما يقول التعبير العامي.. لكن هذا غير صحيح.. تغير المزاج يحدث غالبا في الفترة التي قبل الحيض.. لذا يسمى متلازمة «ما قبل الحيض» PMS.

هذه الظاهرة تحدث للمرأة وتستمر لنحو خمسة أيام قبل الحيض، تصاحبها مجموعة من التغيرات النفسية والجسدية.. التي تتفاوت شدتها ومدتها من امرأة لأخرى.. فقد تحدث أمور مثل[1]:

- العدوانية – الإرهاق – قلة التركيز – اضطراب النوم – عدم الاهتمام بالجنس – التوتر والقلق – الاكتئاب والحزن والبكاء – تقلب المزاج – عسر الهضم – ألم في العضلات – صداع – عدم احتمال الضوضاء أو الضوء الساطع... إلخ.

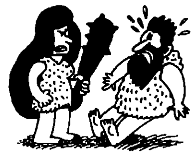
بالطبع لا يحدث كل هذا لكل النساء.. لكن قد تزيد عصبية المرأة ويسهل شعورها بالغضب.. أو يقل رضاها عن العلاقة وتزيد الخلافات الزوجية بشكل ملحوظ.. فلماذا؟

هل هناك تفسير تطوري لهذه الظاهرة؟

---

(1) American College of Obstetricians and Gynecologists. (2015). Premenstrual Syndrome (PMS) (link is external)

التفسير المرعب!



في المجتمعات البدائية، لم تكن هناك وسائل منع الحمل.. وكان الوضع الطبيعي للمرأة هو أنها حامل طوال الوقت أو ترضع أو أجهضت للتو أو انقطع الطمث لديها.. أي أن حدوث الدورة الشهرية للمرأة البالغة، كان حدثا استثنائيا نادرا غير طبيعي!

بل لا زال هذا حال النساء في بعض المجتمعات البدائية حتى اليوم[1].

لم تكن المرأة البالغة تأتيها دورة شهرية بانتظام كما يحدث للمرأة المعاصرة.. كانت الدورة الشهرية حدثا استثنائيا غريبا يجعل المرأة تخسر دما يحتوي عناصر غذائية هي في أمسّ الحاجة لها في ظل ندرة الغذاء.. وكان حدوث ذلك يعني شيئا واحدا، وهو أن هذه المرأة تعيش مع رجل غير كفء لا يقوم بتلقيحها كما ينبغي كي يحدث التكاثر.. شخص مسكين يقف في وجه قوى الطبيعة العاتية ذاتها.. شخص غير مرغوب فيه ينبغي زيادة معاناته كي يترك هذه العلاقة!

(1) Strassmann, B. I. (1997). The biology of menstruation in Homo sapiens: total lifetime menses, fecundity, and nonsynchrony in a natural-fertility population. *Current Anthropology*, *38*(1), 123-129.

حسب هذا التفسير[1] حدوث متلازمة ما قبل الحيض PMS هدفه الغريزي هو تدمير العلاقة وإنهاؤها.. حيث تجد المرأة نفسها مدفوعة للتذمر وافتعال شجارات مع الرجل بشكل مكثف، كي يكره العلاقة وحياته ويوم ولدته أمه ويقرر الرحيل.. وبالفعل، كثير من مشاكل العلاقات تحدث في هذه الفترة[2][3] كما قد تزيد رغبة المرأة في الطلاق[4]!

ربما يكون هذا التفسير منطقيا لكثير من الرجال، حين يجد المرأة تتصرف بطريقة مختلفة وكأنها تفتعل مشاكل تافهة لتكدير صفو حياته.. فالنساء عموما هن الأكثر مبادرة ببدء الشجارات الزوجية، بينما يحاول الرجل تجنب هذه الأمور[5][6] لأنه يعاني من ضغط نفسي شديد أثناء الشجار، بينما لا تعاني المرأة بنفس القدر وتقبل على الشجار بسهولة[7]!

قد يقول الرجل: «لو كنتِ تحبينني لما تصرفتِ معي بهذه الطريقة».. إلا أن المرأة لا تقصد هذا بشكل واعٍ لو صح هذا التفسير.. بل بالعكس، لو

(1) Gillings, M. R. (2014). Were there evolutionary advantages to premenstrual syndrome?. *Evolutionary applications*, 7(8), 897-904.
(2) Brown, M. A., & Zimmer, P. A. (1986). Personal and family impact of premenstrual symptoms. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, *15*(1), 31-38.
(3) Graze, K. K., Nee, J., & Endicott, J. (1990). Premenstrual depression predicts future major depressive disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *81*(2), 201-205.
(4) Askari, S., Behroozi, N., & Abbaspoor, Z. (2018). The Effect of Mindfulness-Based Cognitive-Behavioral Therapy on Premenstrual Syndrome. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *20*(2).
(5) Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging*, *10*(1), 140.
(6) Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). Dysfunctional marital conflict: Women are being unfairly blamed. Journal of Divorce & Remarriage, 31(3-4), 1-17. Chicago
(7) Denton, W. H., Burleson, B. R., Hobbs, B. V., Von Stein, M., & Rodriguez, C. P. (2001). Cardiovascular reactivity and initiate/avoid patterns of marital communication: A test of Gottman's psychophysiologic model of marital interaction. *Journal of Behavioral Medicine*, *24*(5), 401-421.Chicago

اعتاد الرجل على الانسحاب والابتعاد عن المرأة دائما عند كل خلاف، لساءت الأمور بينهما أكثر[1]! بقاء الرجل يشكل دعما للمرأة وتأكيدا على استمرار العلاقة!

حسنا.. يأخذنا هذا الكلام لسؤال مهم..

كيف يمكن لكل من الرجل والمرأة تجاوز هذه المرحلة؟

دليل التعامل مع الـ PMS

بالطبع، هناك نساء يستطعن تجاوز هذه المرحلة بسهولة وسلاسة.. وهناك نساء يجدن صعوبة أكبر وقد يحتجن إلى مكملات غذائية (الكالسيوم وفيتامين D والماغنسيوم وجنين القمح... إلخ) ومساعدة متخصصة[2].. وقد يحدث للمرأة في تلك الفترة اضطراب -اسمه PMDD- تزيد فيه هذه الأعراض بشكل خطير لدرجة تحتاج إلى تدخل طبيب نفسي[3].. فينبغي الانتباه لكل ذلك.. ففي هذا الفصل نتحدث عن الأحوال العادية.

كيف تتجاوز المرأة العادية هذه الفترة؟ وكيف يتجاوزها شريك حياتها؟

(1) Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, *62*(3), 737-745.

(2) Management of premenstrual syndrome. BJOG 2016; DOI: 10.1111/1471-0528.14260.

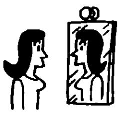
(3) Pritham, U. A. (2002). Managing PMS & PMDD: Exploring New Treatment Options. *AWHONN lifelines*, *6*(5), 430-437.

1- دور المرأة

«المرأة الصالحة هي التي
تسامح زوجها عندما نخطئ!»
ميلتون بيرل - كوميديان

هناك بعض الوسائل الناجحة[1] التي تستطيع من خلالها المرأة تجاوز فترة ما قبل الحيض.. وهي:

- **الوعي الذاتي:**



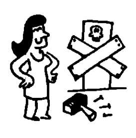
احسبي دورتك الشهرية.. وراقبي ما يحدث لمزاجك ومشاعرك وجسدك بالضبط.. لاحظي تصرفاته وتفاعلك مع الأحداث من حولك بدقة في هذه الفترة، كي تفهمي نفسك وما يحدث لك بالضبط.

استعدي لهذه المرحلة قبل أن تحدث. لا تتفاجئي بتغير مزاجك كي تستنتجي أن الحيض قد اقترب!

لا تعتبري أنك ضحية هذه الفترة وتكتفي بالمعاناة منها.. بل أنت فاعلة تريد فهم نفسها كي تستطيع التعامل معها بأفضل ما يكون.. فهي عملية مستمرة من «التفاوض» مع جسدك ومشاعرك، وإدارة مستمرة لعالمك الداخلي.

(1) Ussher, J. M., & Perz, J. (2013). PMS as a process of negotiation Women's experience and management of premenstrual distress Psychology & health, 28(8), 909-927.

تجنب الضغوط:



معرفتك بالوقت الذي تبدأ فيه هذه الفترة، سيجعلك تخططين ليومك بشكل أفضل.. كأن تتجنبي الناس والمواقف والأماكن التي تثير أعصابك وتشعل فتيل غضبك. لا تعرضي نفسك لمواقف تثير الانفعال لو كانت أعصابك في هذه الفترة لا تحتمل.. «الابتعاد عن الموقف» مفيد لتهدئة الأعصاب وتلطيف الجو، وأيضا لتجنب جرح أناس لا ذنب لهم.

الراحة:



كثير من النساء يعتبرن أن من واجبهن التضحية والتفاني من أجل إسعاد الجميع.. في هذه الفترة، من المفيد أن تهتم المرأة بنفسها في المقام الأول.. أن تستريح.. أن تؤجل المسؤوليات والمهام قليلا.. تجنبي الضغوط النفسية والصراعات في هذه الفترة.. استلقي على السرير.. اجلسي وحدك.. أغلقي هاتفك.. لا تذاكري للأطفال.. تنزهي في مكان ما.. هذا قد يساعد في تهدئة أعصابك كثيرا.

- **الرعاية الذاتية:**

اهتمي بنفسك.. اقضي وقتا أطول من المعتاد في الاستحمام.. ضعي حمام كريم أو اعتني بشعرك أو ضعي «ماسك Mask»... استمعي للموسيقى. شاهدي مسلسلك المفضل.. اقرئي كتابا جيدا.. انعزلي ومارسي نشاطا تحبينه.. استرخي واستمتعي بممارسة ما

يجلب لك الهدوء والسكينة.. تعرف النساء كم لهذه الأمور من تأثير مريح للأعصاب..

- **العناية بالصحة:**



هناك دراسة حديثة[1] تؤكد أن الطعام غير الصحي، يزيد من الشعور بالاكتئاب[2].. لذلك، اتبعي نظام حياة صحيا أكثر.. من المفيد أن تمارس النساء في هذه الفترة نشاطا رياضيا، وأن يلجئن للطعام الصحي.. لأن الأطعمة الدسمة والشيكولاته لن تحسن المزاج بل

(1) Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M., & Akbaraly, T. (2019). Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular psychiatry, 24*(7), 965-986.

(2) بالتواصل مع الباحثة في هذه الدراسة «تسنيم أكبرالي» أكدت أن العلاقة سببية (الطعام غير الصحي يؤدي للاكتئاب) وقالت: أجرينا العديد من الدراسات التي تشير إلى أن استهلاك الأطعمة المؤدية للالتهابات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة ومحتويات عالية في السكر مثل الأغذية المصنعة، وتفضيل الأطعمة المضادة للالتهابات الغنية في أوميجا 3 والألياف والفيتامينات والمغنيسيوم والبوليفينول (مثل الفاكهة والخضراوات والبقوليات والأسماك والمكسرات) يمكن أن تقلل من خطر الاضطرابات الاكتئابية. كما أجرينا دراسة تدعم القول بأن تجنب الأطعمة المضادة للالتهابات لصالح النظام الغذائي الصحي قد يساهم في منع حدوث الاكتئاب. وفيما يتعلق بالآلية، يمكن للنظام الغذائي المؤدي للالتهابات أن يحفز الالتهابات الجهازية. يمكن أن يؤثر الالتهاب الجهازي على المخ عن طريق النقل الفعال للسيتوكينات عبر البطانة الدماغية أو العصب الحائر، كما يلعب دورًا في تنظيم المشاعر من خلال الآليات التي تشمل الناقلات العصبية (بما في ذلك السيروتونين والدوبامين والنورادرينالين والجلوتامات).

قد تزيده سوءا مع الوقت.. كما من الأفضل الابتعاد عن القهوة والسكريات، والقيام بتشتيت النفس بأي نشاط ممتع آخر يصرف الذهن عن الرغبة في العادات غير الصحية.

- **تجنبي مناقشة الخلافات:**



في هذا التوقيت، لو كنتِ منفعلة بشكل أكبر من المعتاد، ليس من الحكمة فتح حوار حول الأمور الإشكالية. فمن الأمور التي تهدد استقرار الزواج، هو الحالة الشعورية التي تبدأ بها المرأة طرح الخلاف، إذ لا ينبغي أن تكون حادة أو مشاعرها السلبية زائدة أكثر من اللازم[1]. لو وجدتِ أنك لا تستطيعين أن تكوني «هادئة» عند بدء النقاش، قومي بتأجيله لوقت لاحق، فهذا ليس الوقت المناسب!

(1) Gottman, I.M. (1994). What predicts divorce? Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

2- دور الرجل

«ليظل زواجك سعيدًا، حين تكون مخطئًا اعترف بالخطأ..
وحين تكون على صواب اخرس تمامًا!»
أوجدين ناش - شاعر



لا يعرف الرجل أن له دورا كبيرا في تجاوز زوجته لهذه المرحلة.. المرأة التي تعيش مع امرأة أخرى، تجتاز أعراض «متلازمة ما قبل الحيض» بسهولة أكبر من التي تعيش مع رجل[1].. لأن الرجل لا يستوعب الموضوع، بينما النساء يفهمن ما يحدث.

صديقي الرجل..

في هذه المرحلة، هذا ما تحتاجه المرأة منك[2].

(1) Ussher, J. M., & Perz, J. (2013). PMS as a gendered illness linked to the construction and relational experience of hetero-femininity. *Sex Roles 68*(1-2), 132-150.

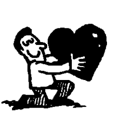
(2) Ussher, J. M., & Perz, J. (2008). Empathy, egalitarianism and emotion work in the relational negotiation of PMS: The experience of women in lesbian relationships. *Feminism & Psychology, 18*(1), 87-111.

- **الفهم:**



كي تستوعب ما تمر به المرأة، تخيل أنها تعاني من حساسية مفرطة في الجلد تجعلها تتألم بشدة من أي نسمة هواء عابرة.. في هذا الوقت، ليس مفيدا أن تحقّر من معاناتها وتقنعها أن هذه مجرد نسمة هواء تافهة لا تستحق.. هي لا تشعر بها على هذا النحو، فكن متعاطفا وتفهم ما تمر به.. حين تشكو زوجتك في هذه الفترة من مواضيع تراها تافهة ولا تستحق كل هذا الانفعال، تذكر هذا المثال. هي أكثر حساسية لذلك تتألم.

- **كن متاحا عاطفيا:**



تشكو النساء من أن المشاكل التي يطرحنها للنقاش في هذه الفترة، لا يأخذها الرجال على محمل الجد.. على اعتبار أنها توابع وستعود لصوابها بعد أيام لترى الأمور في نصابها الصحيح، إلا أن انسحاب الرجل من النقاش يثير غضب المرأة أكثر. فما العمل؟

لا تتجنب هذا النقاش الحاد الذي يزعجك.. استمع جيدا واشترك في هذه اللعبة التي لا تحبها.. هي غاضبة وتريد الكلام، فاجعلها تتكلم لتخرج كل ما عندها.. حاول أن تبدي التعاطف والحميمية بالطريقة التي تناسبها هي في هذه الفترة (مثلا: قد لا تريد بعض النساء التلامس الحميم -كالاحتضان- بل كلمات الدعم والتفهم...).

- **التخفيف عنها:**



لا تزد مسؤولياتها في هذه الفترة.. ساعدها في مهامها وخفف عنها.. لو كانت هي من تتولى الطهي مثلا، قم أنت بالطهي أو اطلب طعاما من الخارج.. وساعدها في تجنب الأشياء التي تثير أعصابها كالمذاكرة للأولاد مثلا.

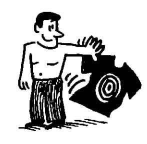
أعطها فرصة الانعزال والوحدة لو أرادت ذلك.. كثير من النساء يجتزن هذه المرحلة عن طريق (الاعتناء بالنفس) مثلا، الاستحمام أو التجميل ، الرياضة وما إلى ذلك.. فاجعلها على راحتها لتفعل ما يخفف عنها.

- **حافظ على انفعالك:**



حافظ على هدوئك ونبرة صوتك. لا تنفعل. انفصل عاطفيا عن الموقف ولا تجعله ينفذ لداخلك. اعتبرها فرصة لها للتنفيس عما في داخلها.. لوم المرأة والصدام معها ليس حلا، بل عليك اعتياد التفهم والاحتمال، بحدود متفق عليها طبعا.

- **لا تأخذ الأمر بشكل شخصي:**



قد تتغير رغبة المرأة الجنسية في هذه الفترة، فلا تأخذ الرفض على محمل شخصي.. وقد تحدث مشاحنات.. هذا النقاش الحاد الذي لا تريده، وهذا الكلام الذي لا يعجبك، ليس معناه أن المرأة لا تحبك.. بل معناه أنها تمر بتغيرات جسدية ليس

أكثر. كالصائم الذي يصبح عصبيا قبل الإفطار بسبب نقص الجلوكوز في دمه.. لا تجعل الأمر شخصيا وتأخذه على كرامتك، بل اعتبر زوجتك تعاني وتريدك أن تحتويها وتكون عونا لها.

- **لا تجادل:**



ليس مهما أن تربح النقاش.. ليس الهدف الحقيقي هو حل المشكلة أصلا.. فلا تجهد عقلك وتدافع عن نفسك وتبرر موقفك بالعقل والمنطق.. فالحل الحقيقي هو التعاطف والاستماع لها جيدا ومحاولة تفهم موقفها وإبداء التعاطف.. كشخص يتألم ويريد من يسمعه، لا من يقاطعه وينكر ألمه. اسألها عن تفاصيل وجهة نظرها كي تخرج ما في صدرها، وأظهر لها التعاطف.. تجنب التصعيد بأي ثمن.. بل لا مانع من أن تقول: «ربما أنا على خطأ فعلا يا حبيبتي، كلميني عما يجب علينا فعله!».

لأن الهدف الأسمى ليس أن تربح النقاش، وتخسر شريكة حياتك!



دراسة: صفات شخصية[1]

تابع العلماء الصفات الشخصية لمجموعة من المتزوجين لمدة 4 سنوات.. فوجدوا أن استمرار الزواج مرتبط باكتساب الشخص مهارتين أساسيتين، هما: التحكم الذاتي (التحكم في أعصابك وتصرفاتك وكلامك) والمغفرة (أن تتجاوز عن الخطأ وتنسى الموضوع).

(1) Pronk, T. M., Buyukcan-Tetik, A., Iliás, M. M., & Finkenauer, C. (2019). Marriage as a training ground: Examining change in self-control and forgiveness over the first 4 years of marriage. *Journal of social and personal relationships*, *36*(1), 109-130.

بالطبع، هناك دائما حدود لا ينبغي تخطيها بأي حال من الأحوال. يتفق عليها الزوجان في بداية العلاقة ويلتزمان بها.. أمور لا يمكن التسامح معها أو قبولها تحت أي ظرف، مثل العنف أو التلفظ بالإهانة. فلا بد لهذا أن يوضع في الاعتبار.

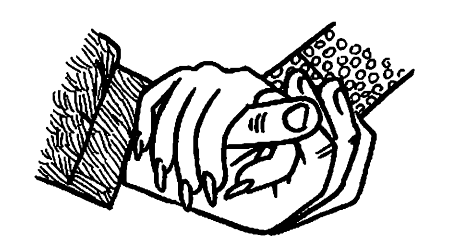
كلمة أخيرة:

العلاقة بين الرجل والمرأة ليست سلسة وطبيعية وتحل مشاكلها بشكل تلقائي.. الزواج شيء صعب ولا يستمر بسهولة.. هناك صراع بين طبيعتين مختلفتين غير منسجمتين بالفطرة.. لذلك علينا بذل مجهود عقلاني -قد يتعارض أحيانا مع طبيعتنا النفسية ذاتها- للحفاظ على هذه العلاقة لو أردنا استمرارها!

* * *

الفصل العاشر

التلامس.. وقود العلاقة



«لماذا نغمر بالحنان في سن لا تسمح
بفهمه، ونحرم منه ونحن في أشد
الحاجة له؟!»

د. احمد خالد توفيق

داليـــا



لسبب ما، أصبحت داليا تتجنب لمسات زوجها رمزي. هي تحبه ولا تنفر منه لو جال هذا بخاطرك، لكن كلما اقترب منها وحاول أن يبادر بالحميمية الجسدية -كالمعانقة والتحسس والتربيت- كانت تبعد يده بشكل تلقائي وتتكلم في أي موضوع آخر.

لماذا؟ لم تجد داليا إجابة واضحة لهذا السؤال.. ربما لأن الوقت غير ملائم.. ربما لأنها لا تريد أن يتصاعد الأمر لعلاقة حميمية كاملة لا تريدها وليست مستعدة لها الآن.. لا تعرف.. لكن هذا التلامس لم يكن يجعلها في أفضل حال.. كانت تريد المزيد من «الحميمية الكلامية» لو صح التعبير.. أن يتحدثا كثيرا ويفعلا أشياء حياتية أخرى معا لا علاقة لها بالجنس.

فهي لم تكن تريد حميمية جسدية، لكنها كانت «تريد أن تريدها» أولا!

لكن رمزي لم يكن يفهم.

تصف مستشارة العلاقات الأسرية (فيكي ستارك) هذا الوضع بعبارة طريفة هي «لا تلمسني، فأنا زوجتك!» وهي مشكلة حقيقية تسبب الكثير من الجفاء في العلاقة.

في هذا الفصل سنتحدث عن كيفية تجاوز مثل هذه المشكلة، ونبدأ بطرح السؤال المهم..

ما أهمية التلامس أصلا؟

هارلو

في تجربة (هاري هارلو) الكلاسيكية الشهيرة[1] جاء بمجموعة من صغار القرود، وعزلهم عن أمهاتهم.. ووضع كل قرد وحيدا في قفص فيه تمثالان.. تمثال معدني يخرج منه الحليب، وتمثال آخر مكسو بالشعر لا يخرج منه الحليب.

كان هدف التجربة ان يعرف،

- هل سبب تعلق الطفل الرضيع بأمه هو أنها مصدر الغذاء فقط، أم لسبب آخر؟

وجدوا أن القرد الصغير كان متعلقا بالتمثال المكسو بالشعر أكثر.. يحتضنه وينام.. ويعانقه ويلاعبه.. وحين يشعر بالخطر يجري ليحتمي به!

لم يكن تعلقه بهذا التمثال مبنيا على المنفعة/الحليب. بل على حاسة اللمس التي تورث لديه الشعور بالحميمية والأمان والتعلق العاطفي..

وهو ما يميز أي علاقة حب حقيقي في عالم البشر..

ليس الحب مرتبطا بمنفعة مادية مباشرة بقدر ارتباطه بزيادة مشاعر الحميمية..

أن نجد من يحتضننا ويربت علينا ويشعرنا بأنه قريب منا، معنويا وجسديا

(1) Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist, 13*(12), 673.

لغة الحب

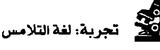
نحن كائنات اجتماعية تحتاج أجسادنا إلى الشعور بأننا محبوبون مهما اختلف نوع العلاقة.. فأنت -في الأحوال العادية- تربّت على كتف صديقك لتخفف عنه.. وتعانقه في المطار حين تودعه.. وتصافح الغريب ليشعر بالألفة والترحاب.. وتحتضن ابنك كي تظهر حبك له.. مجرد تحسس حيوانك الأليف، يريحك ويفيدك نفسيا وجسديا[1].

على مدار العمر نحتاج إلى تلك اللمسة الحانية..

إلى تلك اللغة شديدة البلاغة، التي نقول بها لمن نحبهم، أننا كذلك!

نعم.. اللمس لغة متجذرة في نفوسنا لأنها أول حاسة تواصلنا بها مع العالم وعرفنا بها معنى الحب.. مجرد لمسة يد قادرة على إيصال كثير من المشاعر.. وليس هذا كلاما أدبيا رومانسيا، بل نتيجة تجربة علمية..





تجربة: لغة التلامس

أتى العلماء[2][3] بمجموعة من الناس، وجعلوهم يجلسون متقابلين وبينهم حائط

(1) Charnetski, C. J., Riggers, S., & Brennan, F. X. (2004). Effect of petting a dog on immune system function. *Psychological Reports*, *95*(3_suppl), 1087-1091.

(2) Hertenstein, M. J., Keltner, D., App, B., Bulleit, B. A., & Jaskolka, A. R. (2006). Touch communicates distinct emotions. *Emotion*, *6*(3), 528.

(3) Hertenstein, M. J., Holmes, R., McCullough, M., & Keltner, D. (2009). The communication of emotion via touch. *Emotion*, *9*(4), 566.

يفصلهم، بحيث لا يرى أحدهم وجه الآخر. وفي هذا الحائط فتحة صغيرة تسمح بمرور ذراع أحد الجالسين. طلب العلماء منه أن يلمس الشخص الآخر، لإيصال «شعور» معين من خلال هذا التلامس.

وكان السؤال هو:

- هل يستطيع الشخص معرفة الشعور الذي يحاول الآخر إيصاله باللمس؟

وجد العلماء أن هذا التلامس الجسدي البسيط استطاع إيصال عواطف عديدة بكفاءة مدهشة.. مثل الحب والتعاطف والامتنان والغضب والاشمئزاز والخوف والسعادة والحزن!

هل تصدق هذا؟ لم أكن أصدقه فعلا حين بدأت مطالعة الدراسة.. لكن تخيل معي التالي:

- يد تقبض على ساعدك وترتجف:← هذا خوف!
- يد تربت على كتفك في رفق:← هذا تعاطف!
- يد لا تكاد تلمسك حتى تدفعك بعيدا:← هذا اشمئزاز!
- يد تضربك:← هذا غضب!
- يد تتحسسك وتربت عليك:← هذا حنان ومودة!

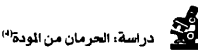
التلامس يعبر عن المشاعر بصدق، دون كلمات.. لذلك هو وسيلة ممتازة للتعبير عن الحب تنفذ إلى أعماق اللاوعي مباشرة دون تفكير.

لكن المشكلة هي أن بعد مرور سنوات من الزواج، يقل التلامس

الحميم بين الزوجين بشكل كبير [1][2].. لذلك ينصح الباحثون بزيادة التواصل والتلامس بين الزوجين للحفاظ على حرارة العلاقة[3].. وإلا أصيب الزوجان بالحرمان العاطفي.

الحرمـــــان

رغم وجود اختلافات فردية وثقافية بين الشعوب في تحديد كمية اللمس اللائقة في كل علاقة، إلا أنه ليس رفاهية، بل احتياج إنساني حقيقي.. لدرجة أن عدم التلامس الجسدي، يعتبر نوعا من الحرمان الذي يؤدي لأضرار صحية بالغة.



دراسة: الحرمان من المودة[4]



في دراسة عالمية شملت 17 دولة (منها دول عربية) وجدوا أن كثيرا من الناس يعانون من الحرمان من المودة (أي احتياج الشخص إلى من يحتضنه أو يربت عليه لكنه لا يجد هذا التلامس الجسدي المتبادل بالقدر الكافي).. وقالوا إن هذا يؤدي لزيادة الشعور بالوحدة والإجهاد وعدد من

(1) Ahlborg, T., Dahlöf, L. G., & Hallberg, L. R. M. (2005). Quality of the intimate and sexual relationship in first-time parents six months after delivery. *Journal of Sex research, 42*(2), 167-174.
(2) Hansson, M., & Ahlborg, T. (2012). Quality of the intimate and sexual relationship in first-time parents–A longitudinal study. *Sexual & Reproductive Healthcare, 3*(1), 21-29.
(3) Gulledge, A. K., Hill, M., Lister, Z., & Sallion, C. (2007). Non-erotic physical affection: it's good for you. In *Low-cost approaches to promote physical and mental health* (pp. 371-384). Springer, New York, NY.
(4) Floyd, K. (2014). Relational and health correlates of affection deprivation. *Western Journal of Communication, 78*(4), 383-403.

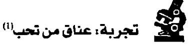
الاضطرابات النفسية، وإضعاف الجهاز المناعي والصحة العامة.. بينما التلامس الجسدي الكافي يزيد السعادة والرضا عن العلاقة والشعور بالدعم النفسي وتحسن مؤشرات الصحة الجسدية.. ومن المثير للاهتمام، أنهم وجدوا الرجال يعانون هذا الحرمان أكثر من النساء.

ربما يعاني الذكور من قلة اللمس منذ سن مبكرة، لاعتبارات مغلوطة ترى أن الرجولة تتعارض مع دفء المشاعر والحميمية والاحتضان والاحتواء..

لذلك احتضني زوجك، فربما يحتاج ذلك منذ زمن طويل!

مواجهة الحياة

ليس التلامس الحميم رفاهية كما ترى.. بل إنه يعين الإنسان على مواجهة مخاطر وصعوبات الحياة المختلفة.



تجربة: عناق من تحب[1]

جاء العلماء بمجموعة من الرجال والنساء المرتبطين.. وطلبوا من كل شخص أن:

- يمسك يد شريكه لعشر دقائق في جو رومانسي.
- ثم يحتضنا بعضهما لمدة عشرين ثانية.

(1) Grewen, K. M., Anderson, B. J., Girdler, S. S., & Light, K. C. (2003). Warm partner contact is related to lower cardiovascular reactivity. *Behavioral medicine*, 29(3), 123-130.

ثم طلبوا من كل منهم أن يذهب لإلقاء كلمة أمام الجمهور، بينما يتم رصد ضربات قلبه وضغط دمه. فماذا كانت النتيجة؟

بالضبط.. زاد ارتياحه واطمئنانه واستطاع إلقاء الكلمة بثقة وهدوء أكبر، وبشكل أكثر كفاءة.



أي أن شريك الحياة الدافئ الحميم، يساعدك في مواجهة صعوبات الحياة.. فحاول أن تكون ذلك الشخص لشريك حياتك!

تجربة: لمسة يد من تحب[1]

وضعوا مجموعة من النساء السعيدات في زواجهن، في جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي FMRI لمراقبة نشاط المخ.. وأخبروهن بأنه سيتم صعقهن بالكهرباء في لحظة عشوائية!

وجدوا أن المرأة التي كانت تمسك يد زوجها في هذه اللحظة، اطمأنت وقل نشاط مراكز الخوف في مخها.. على عكس المرأة التي أمسك بيدها شخص آخر غير زوجها، أو لم يمسك يدها أحد على الإطلاق! ملامسة الشخص الذي نحبه تقلل من القلق والخوف والشعور بالتهديد في الحياة عموما[2]!

(1) Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand. Social regulation of the neural response to threat. *Psychological science*, *17*(12), 1032-1039.

(2) Johnson SM, Moser MB, Beckes L, Smith A, Dalgleish T, et al. (2014) Correction: Soothing the Threatened Brain: Leveraging Contact Comfort with Emotionally Focused Therapy. PLOS ONE 9(8): e105489.

،كيف شفت قلبي والنبي يا حبيب؟
همد ومات وللا سامع له دبيب؟
قال لي، لقيته مختنق بالدموع
ومالوش دوا..غير لمسة من ايد حبيب،

صلاح جاهين (الرباعيات)

ماذا عن التقبيل؟

القبلات نوع من التلامس الحميم ينبغي الحديث عنه هو الآخر.. لأنه يتناقص في الزواج تدريجيا إلى أن يختفي، ربما بفعل الحرج أمام الأولاد، أو لتجاهله بعد أن تخفت الرغبة بالاعتياد.. لو لم يحرص الزوجان على اعتباره عادة ثابتة من طقوس العلاقة.



تجربة: قبلات اكثر[1]

طلب العلماء من الأزواج والزوجات أن يجعلوا التقبيل أولوية.. أي أن يزيدوا من عدد القبلات التي يتبادلانها خلال اليوم، وأن يزيدوا مدة كل قبلة، وأن يعتبروا هذا روتينا يوميا في تعاملاتها العادية.. لمدة ستة أسابيع.. مع إمكانية التوضيح لشريك الحياة أن سبب زيادة القبلات هو الالتزام بتعليمات العلماء! أخذوا عينات من دمهم قبل وبعد التجربة، فوجدوا أن زيادة القبلات في العلاقة ساعدت في تخفيف الضغوط وإنقاص مستوى هرمون التوتر (الكورتيزول) في الدم، بالإضافة لتحسين جودة العلاقة.

(1) Floyd, K., Boren, J. P., Hannawa, A. F., Hesse, C., McEwan, B., & Veksler, A. E. (2009). Kissing in marital and cohabiting relationships: Effects on blood lipids, stress, and relationship satisfaction. *Western Journal of Communication*, *73*(2), 113-133.



تجربة: قبلات اطول[1][2]

طلب عالم ياباني من مجموعة من الناس أن يقوموا بتقبيل شركاء حياتهم، مع موسيقى رومانسية، على أن يستمروا في تبادل القبلات لمدة نصف ساعة كاملة.. أي قبلات طويلة وليس قبلة سريعة عابرة.. وقام بتحليل دمهم فورا بعد الانتهاء من ذلك، فوجد أن تبادل اللعاب الناتج عن هذه القبلة الرومانسية يقوي جهاز المناعة لدرجة التعافي من أنواع مختلفة من الحساسية التي كانوا مصابين بها.. وكأن تقبيل الحبيب دواء، حقيقة لا مجازا!

رائحة الفم



اسمح لي أن أعود لارتداء بالطو طبيب أسنان، لأحدثك عن هذا الأمر بالتحديد.

من العيوب المزعجة في تكويننا الجسدي هو عدم قدرتنا على تشمم رائحة أفواهنا! قد تكون رائحة فم الشخص منفرة تزعج الناس من حوله لكنه لا يعرف ذلك! لو أردت معرفة رائحة فمك، استخدم ملعقة مقلوبة (أو أي جسم صلب) لخدش أعمق جزء من ظهر لسانك، وكأنك تجمع اللعاب من هذه المنطقة، ثم تشممه!

---

(1) Kimata, H. (2003). Kissing reduces allergic skin wheal responses and plasma neurotrophin levels. Physiology and Behavior, 80, 395–398.

(2) Kimata, H. (2006). Kissing selectively decreases allergen-specific IgE production in atopic patients. Journal of Psychosomatic Research, 60, 545–547.

- لو لم تكن لديك مشاكل عضوية تسبب الرائحة (كأمراض الجهاز الهضمي أو جيوب الأسنان...) فجزء كبير من سبب الرائحة ليس الأسنان، بل اللسان.. ظهر اللسان يشبه السجادة، تختبئ البكتيريا وبقايا الطعام بين هذه الشعيرات (حلمات التذوق) وتسبب الرائحة.

- بالإضافة لغسل الأسنان وإزالة بقايا الطعام بينها، من المهم أيضا تنظيف اللسان. وهناك أدوات تباع في الصيدليات خصيصا لهذا الغرض، وهي أفضل قليلا من استخدم الفرشاة[1].. معطرات الفم واللبان (العلكة) حلول وقتية جيدة لكنها قد لا تزيل سبب الرائحة ذاته.

باختصار: افترض دائما أن رائحة فمك سيئة كي تكون مستعدا.. ولا تقرب شريك حياتك إلا وأنت متأكدا!

(1) Outhouse, T. L., Al□Alawi, R., Fedorowicz, Z., & Keenan, J. V. (2006). Tongue scraping for treating halitosis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2).

التلامس يقوي العلاقة الزوجية



بالإضافة لجميع ما سبق، الحرص على التلامس الحميم بانتظام بين الزوجين ضروري لأنه يزيد المشاعر الحميمية[1] ويساعد في إحداث التفاهم[2] والثقة المتبادلة[3] وزيادة الرضا الزوجي[4] وتقوية العلاقة وتماسكها[5][6]. وتخفيف الألم وتقليل ضغط الدم وضربات القلب[7][8][1] وزيادة تقدير الإنسان

(1) Mackey, R. A., Diemer, M. A., & O'Brien, B. A. (2000). Psychological intimacy in the lasting relationships of heterosexual and same-gender couples. Sex Roles, 43(3/4), 201–227.
(2) Flaherty, L. M. (1999). Communication expectations, feeling understood, and relationship development (Doctoral dissertation, 1999). Dissertation Abstracts International, Section A: Humanities and Social Sciences, 60(1-A), 0020.
(3) Flaherty, L. M. (1999). Communication expectations, feeling understood, and relationship development (Doctoral dissertation, 1999). Dissertation Abstracts International, Section A: Humanities and Social Sciences, 60(1-A), 0020.
(4) Hill, M. T. (2004). *Romantic physical affection and relationship satisfaction across romantic relationship stages* (Doctoral dissertation, University of North Dakota).
(5) Demitrach, M. A., Lesem, M. D., Listwak, S. J., Brandt, H. A., Jimerson, D. C., & Gold, P. W. (1990). CSF oxytocin in anorexia nervosa and bulimia nervosa: Clinical and pathophysiological considerations. American Journal of Psychiatry, 147, 882–886.
(6) Gurevitch, Z. (1990). On the element of non-distance in human relations. The Socio- logical Quarterly, 31, 187–201.
(7) Holt-Lunstad, J., Birmingham, W. A., & Light, K. C. (2008). Influence of a "warm touch" support enhancement intervention among married couples on ambulatory blood pressure, oxytocin, alpha amylase, and cortisol. *Psychosomatic medicine*, *70*(9), 976-985.
(8) Fishman, E., Turkheimer, E., & DeGood, D. (1995). Touch relieves stress and pain. Journal of Behavioral Medicine, 18, 69–79.
(1) Triscoli, C., Croy, I., Olausson, H., & Sailer, U. (2017). Touch between romantic partners: Being stroked is more pleasant than stroking and decelerates heart rate. *Physiology & behavior*, *177*, 169-175.

لذاته[1].. بل إن التلامس الحميم يساعد أيضا في تقليل الخلافات الزوجية والمساعدة في حلها [2][3] فكر في كم المشاكل التي يمكن أن يتناساها الزوجان لو احتضنا بعضهما في صمت وقررا تجاوز الموضوع!



لعبة: تجديد روح العلاقة

اتفق مع شريك حياتك على أن يكون هناك روتين يومي يتعلق بالتلامس والتقبيل.. معانقة يومية -على الأقل- مدتها عشرون ثانية.. قبلة طويلة عند العودة من العمل.. تربيت على الظهر كلما التقيتها في مكان ما في المنزل.. تدليك قبل النوم.. الاستحمام معا.. يمكن ربط التلامس والقبلات بطقوس يومية معينة أو وقت محدد خلال اليوم، كي لا تنسيا ذلك وسط تفاصيل الحياة.. جعل التلامس الحميم أولوية وروتينا يوميا، يحافظ على الحميمية ويخلق الألفة والمودة، ويشحن بطارية العلاقة.

(1) Barber, B. K., & Thomas, D. L. (1986). Dimensions of fathers' and mothers' supportive behavior: The case for physical affection. Journal of Marriage and the Family, 48, 783–794

(2) Gulledge, A. K., Gulledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. The American Journal of Family Therapy, 31(4), 233–242.

(3) Shuntich, R. J., Loh, D., & Katz, D. (1998). Some relationships among affection, aggression, and alcohol abuse in the family setting. Perceptual and Motor Skills, 86, 1051–1060.

التلامس شبه الجنسي

دعونا نقترب أكثر من العلاقة الحميمية.

يعرف الجميع أن المرأة تحتاج إلى المداعبة لوقت كاف قبل الممارسة الجنسية. لكن ما هي المداعبة بالضبط؟ قد يعتقد الرجل أن المداعبة هي ما يحدث في غرفة النوم من لمس للأعضاء الجنسية، وهذا خطأ.. قد يجد الرجل هذه الأمور جذابة في أي وقت.. بينما قد لا تجدها المرأة كذلك، لأنها تحتاج لاستعداد قبل أن تصل لهذه المرحلة.

دراسة: كيفية البدء[1]

حين سألوا مجموعة من النساء عن سبب رفضهن للجنس مع أزواجهن، قالت زوجة:

- «يشاهد المباراة، ثم يأتي ويخلع ملابسه.. لا يمكنني أن أكون جاهزة بهذه السرعة.. إنه حتى لا يعانقني قبلها.. هذا يجعلني متضايقة جدا.. اترك، هذا الجزء من جسدي، وابتعد!».

وقالت زوجة أخرى:

- «أشعرني أنني محبوبة وسأمنحك كل الجنس الذي في العالم! العب في شعري، قبل وجنتي، عانقني حين تعود من العمل.. هذا ما يجعلني أريدك».

(1) Sims, K. E., & Meana, M. (2010). Why did passion wane? A qualitative study of married women's attributions for declines in sexual desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *36*(4), 360-380.

هذا كلام مهم على الرجل استيعابه جيدا.. فالمرأة في العلاقات طويلة الأمد -كما عرفنا- تتصاعد رغبتها تدريجيا كاستجابة لمؤثرات حسية قد تكون عاطفية ووجدانية كالغزل والكلام العاطفي.. يزعجها استعجال رغبتها، لأن الاستمتاع بالجنس عندها ليس من السهل فصله عن مشاعرها وأحاسيسها تجاه العلاقة وسياق الموقف.

لذلك، لا تبدأ الجنس بالجنس!

«الرمز الجنسي شيء.. وأنا أكره أن أكون شيئا».
مارلين مونرو

ينبغي الحفاظ على العلاقة مع المرأة ذاتها لا مع جسدها فقط.. بالحوار المتبادل والتعبير عن المشاعر والتلامس العادي غير الجنسي.. كالمعانقة ومسك اليد.. تدليك الكتف والتربيت على الظهر والمعانقة وتحسس الشعر والرقبة، والهمس في الأذن.. هذه هي المقدمات الحقيقية التي تسهل حدوث اللقاء الجنسي تدريجيا في وقت لاحق.. بينما لمس الأعضاء الجنسية مباشرة يعتبر ممارسة جنسية.. ليس مداعبة.. المداعبة الحقيقية تبدأ بالتلامس اللاجنسي خارج غرفة النوم كي تتهيأ المرأة نفسيا وعاطفيا للموضوع.

باختصار:

لا ينبغي للرجل «الدخول في الموضوع مباشرة» فهذا ليس شيئا مثيرا للمرأة. والمداعبة تبدأ خارج غرفة النوم بالتمهيد العاطفي بالكلام والأفعال والتلامس اللاجنسي..

لكن هناك نقطة أخيرة ينبغي الإشارة إليها.. وهي أن المداعبة لا ينبغي أن تنتهي بالجنس دائما!

المداعبة غاية في ذاتها



يشكو كثير من النساء من أن الرجال عند أي تلامس حميم ولحظة عاطفية، يثارون ويريدون إنهاءها بالجنس والإيلاج.. وهذه قد تكون مشكلة.. لأن ربط التلامس الحميم بحدوث الإيلاج دائما، سيجعل المرأة تتجنب هذا التلامس إذا كانت غير راغبة في الجنس، تجنبًا لإثارة الرجل وحدوث العلاقة التي لا تريدها ولا تفكر فيها.. فلا تحتضنه، لا تربت عليه، لا تتحسسه أو تتدلل عليه.. وهو ما يتراكم مع الوقت ويؤدي لكثير من الجفاء في العلاقة بينهما.

لذلك تأتي أهمية جعل التلامس الحميم عادة يومية، وليس مقدمة للجنس دائما.

اجعلا التلامس الحميم روتينا اعتياديا كي يصبح مرتبطا بمعان أخرى في ذهن الطرف الأقل رغبة.. كي يطمئن لهذه الحقيقة: ليس كل تلامس سيقود لغرفة النوم بالضرورة، إلا لو تحمس الطرفان للفكرة. لتحقيق ذلك، على الرجل اعتياد اعتبار أن في المداعبة -فقط- متعة خالصة في حد ذاتها.. وأنها ليست مجرد تمهيد للإيلاج بالضرورة.. أن يعيش اللحظات الحميمية لحظة بلحظة ولا يتعجل انتهاءها.. وحين يثار كلا الطرفين يمكن تصعيد العلاقة تدريجيا ليحدث بعد ذلك ما يحدث.

اعتبار المداعبة هدفا في حد ذاتها، يخفف أيضا من «قلق الأداء» عند كل من الرجل والمرأة.. إذ ليس مطلوبا الوصول لأداء أمثل ونشوة بالغة، ولا حتى الإيلاج أصلا، بل الاستمتاع باللحظة.. ومع استمرار المداعبة والتركيز في اللحظة الراهنة، قد تزيد إثارة الطرفين بشكل تدريجي ومعها تزيد الحميمية، ويصبح وقتها التصعيد أكثر سلاسة وتلقائية.

* * *

في الفصل القادم نتحدث عن موضوع آخر..

كيف نستحضر رغبة الطرف الأقل رغبة؟

* * *

الفصل الحادي عشر

للمرأة: استحضار الرغبة



،اسبوع الدورة هو مهربي
كي لا امارس هذا الجنس...

لماذا يحب الرجال ممارسة الجنس كثيراً؟ لمَ هم مهووسون به الى تلك الدرجة؟ لمَ يحلم ويستيقظ ويفكر ويدور بأرجاء المنزل متخيلاً سيناريوهات مُخلّة بالآداب؟ طموحاته الإباحية صعبة التحقيق، ثم يتهم زوجته لاحقًا انها جاهلة جنسيًا... (إنه) الزوج الذي يحتفظ بجدول ذهني عن عدد مرات معاشرته لزوجته وكانه سيكسب جائزة أكبر عدد مرات جنس اسبوعية، او الزوج الذي يريد تجربة عدة أوضاع في ليلة واحدة، وكانه يراهن على افضل اداء...،

فيروز احمد - مقال nooun.net

لمياء



كانت لمياء فتاة تقليدية..

علمها المجتمع أن «الشرف» مفهوم جنسي بحت، يتعلق بجسدها أكثر مما يتعلق بأي شيء آخر. المرأة الشريفة هي التي لم تمنح جسدها لرجل.. ليس التي كذبت أو غشت أو سرقت مثلا، فلا علاقة لهذا بالشرف!

نعم كانت تأتيها خيالات حميمية أحيانا..

حلمت مرة بمطربها المفضل يحتضنها وهي تبدي اعتراضها وتحاول إبعاده، رغم هذا كان حلما لطيفا جعلها تبتسم حين استيقظت.. لم تكن تعرف أن هذا حلم شائع في المجتمعات المحافظة، يلخص صراعا نفسيا في داخلها: جسدها يريد الجنس لكن عقلها الواعي يرفضه ويقاومه!

حتى حين تزوجت، وجدت أنها لا تعتبر الجنس مهما في حد ذاته ولا تتطلع إليه لهذه الدرجة.. لم تكن راغبة فيه وكانت تتعجب من كون بعض النساء في الأفلام والمسلسلات يطلبنه ويعتبرنه شيئا مهما..

فما هو السبب يا ترى؟

عندما لا تريد المرأة

بالطبع، يصاب كل من الرجال والنساء بانخفاض الرغبة لأي سبب من الأسباب، لذلك هذا الفصل مفيد لكل منهما.

إلا أن انخفاض الرغبة الجنسية، يعتبر أكثر المشاكل الجنسية شيوعا بين النساء[1][2].. وبالطبع قد يكون سبب رفض المرأة وجيها مثل اضطراب العلاقة مع الرجل.. كما تتأثر الرغبة الجنسية بطيف واسع من العوامل المتنوعة.. فمثلا، مجرد الحرمان من النوم قد يكون سببا لقلة رغبة المرأة، لدرجة أن كل ساعة إضافية تنامها، تزيد فرص ممارسة الجنس بنسبة 14٪ تقريبا[3]!

لكن في البداية، ينبغي التأكد من أن العلاقة تسير على ما يرام.

راقب ما تقوله لشريك حياتك.. هل كلما فتحت فمك خرج انتقاد أو لوم أو خبر سيئ وأمر أو ملاحظة سلبية؟ هل تريد حقا أن تجعل نفسك مرتبطا بمشاعر سلبية في العقل اللاواعي لشريك حياتك؟

---

(1) Kingsberg, S. A., & Rezaee, R. L. (2013). Hypoactive sexual desire in women. *Menopause*, *20*(12), 1284-1300.

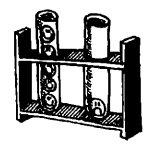
(2) Elnashar, A. M., El-Dien Ibrahim, M., El□Desoky, M. M., Ali, O. M., & El-Sayd Mohamed Hassan, M. (2007). Female sexual dysfunction in Lower Egypt. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, *114*(2), 201-206.

(3) Kalmbach, D. A., Arnedt, J. T., Pillai, V., & Ciesla, J. A. (2015). The impact of sleep on female sexual response and behavior: a pilot study. *The journal of sexual medicine*, *12*(5), 1221-1232.



دراسة: نسبة السعادة الزوجية

كما ذكرت في كتاب سابق، تقول الدراسات النفسية[1] أن التواصل في العلاقة الزوجية السعيدة يتميز بنسبة 1:5.. أي أن كل موقف سلبي أو كلام سلبي، يجب أن يتم تعويضه بخمسة مواقف أو حوارات إيجابية.. معنى هذا، أنك إذا أردت قول عبارة سلبية ما لشريك حياتك، اسأل نفسك، هل حدث -أو سيحدث- بيننا خمسة حوارات أخرى إيجابية (مزاح – مديح – حب – ... إلخ) تعوض التأثير النفسي لما أريد قوله الآن؟ هذه النسبة مهمة، لأن قيامكما بشيء جيد واحد، قد لا يكون كافيا لإلغاء الأثر النفسي لمشكلة حدثت سابقا.



- اجعل نفسك مقترنا بمشاعر إيجابية -أيا كانت- في نظر شريك حياتك.. فمثلا، السخرية والضحك معا وسيلة فعالة لتحسين العلاقة وتحسين القدرة على تجاوز المشاكل[2].. لأن الضحك ليس مجرد تعبير عن تحسن أحوال الحياة، بل أيضا وسيلة لتحمل أعبائها.

- بدلا من التركيز على حل المشاكل فقط، عليكما التركيز أكثر -بخمسة أضعاف- على زيادة الفرحة بينكما أيضا، والحرص على زيادة

(1) Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of family psychology*, *7*(1), 57.

(2) Horn, A. B., Samson, A. C., Debrot, A., & Perrez, M. (2019). Positive humor in couples as interpersonal emotion regulation: a dyadic study in everyday life on the mediating role of psychological intimacy. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(8), 2376-2396.

الأنشطة والعبارات التي تزيد المشاعر الإيجابية المختلفة في العلاقة، فهذا ما يميز الزيجات السعيدة.

- ذكر نفسك دائما بمميزات شريك حياتك.. وكم أنك محظوظ به.. قدر قيمة وجوده في حياتك، اشكره.. لأن شعورك بالامتنان تجاه شريك حياتك، لا يزيد من رضاك الزوجي أنت فقط، بل يزيد من رضاه الزوجي هو أيضا[1].

كل هذا مهم لأن الرضا الزوجي يساعد في تحسين الرغبة الجنسية..

لكن.. ماذا لو كان الزواج سعيدا بالفعل؟

هل هناك ما يبرر انخفاض الرغبة وقتها؟

حتى في الزواج السعيد، كثيرا ما تكون هناك فرامل (مكابح) قوية تمنع المرأة من ترك نفسها لفيض الأحاسيس الجنسية والاستمتاع بالعلاقة الحميمية لآخرها.. وأحيانا تكون هذه الفرامل أقوى من اللازم.. في هذا الفصل (والفصل التالي) نتحدث عن كيفية تخفيف هذه الفرامل النفسية، من أجل زيادة الرغبة الجنسية وتحسين القدرة على الاستمتاع بالعلاقة.

***

(1) Gordon, C. L., Arnette, R. A., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. Personality and Individual Differences, 50(3), 339-343. Chicago

الفرامل الجنسية

«عندما أشاهد في الأفلام الأحضان الدافئة، والقبلات الصباحية الجميلة، أتمنى شيئا كهذا.. ولكن ربط كل شيء كمقدمات تنتهي في السرير من أجل علاقة جنسية يُزعجني ويُثير رعبي!»

أمنية إبراهيم - مدونة وصانعة أفلام

يقال دائما إن أهم عضو جنسي عند المرأة هو المخ.. الأفكار التي تملؤه هي ما تحدد ما هو مثير جنسيا أو مرغوب أو ممتع.. وما يزيد هذه الفرامل الجنسية تصلبا، هو تلك الأفكار السلبية التي غرسها المجتمع في عقل المرأة وجعلها تنفر من فكرة الجنس.. وهناك أمثلة شائعة[1] على مثل هذه الأفكار..

مثال: الجنس سيئ!



في استطلاع عربي قال المشاركون إن المرأة لا ينبغي عليها أن تسعى أصلا لمتعتها الجنسية[2]! في أماكن كثيرة حول العالم، تتربى المرأة على أن الجنس عيب وحرام ونجس وأن التطلع له في حد ذاته ينتقص من أخلاقها واحترامها لذاتها.

مثل هذه الأفكار قد تدفع المرأة لربط الأحاسيس الجنسية بدلالات

(1) Bancroft, J. (2009). *Human sexuality and its problems*. Elsevier Health Sciences. (pp 320-321)

(2) Ben, J. T., Charfeddine, F., Charfi, N., Baati, I., Zouari, L., Zouari, N., & Maâlej, M. (2015). Sexuality of Tunisian women: involvement of religion and culture. L'Encephale, 41(2), 144-150. Chicago

سلبية.. وقد لا تشعر بالأورجازم لأنها تعتبر الجنس نفسه أمرا مكروها.. مقرفا.. لا ينبغي التلذذ به بل تأديته كواجب.. لهذا قد يقل استمتاع المرأة المتشددة[1]، [2] ولا تتطلع لممارسات جنسية متنوعة[3] مقارنة بغيرها.

بالإضافة إلى ذلك، الشيء الذي نعتبره غير أخلاقي قد يثير فينا شعورا حقيقيا بالاشمئزاز[4].. السرقة شيء مقرف.. خيانة الأمانة أمر مقزز.. فتخيل الحياة الجنسية لامرأة تعتبر الجنس غير أخلاقي!

مثال: الأورجازم أنانية!

بعض النساء يعتبرن أن هدف الجنس هو إمتاع الرجل ومكافأته.. هذه الفكرة قد تجعل الزوجة تخاف -بشكل لاواع- من الوصول للأورجازم.. حيث إن عقلهن الباطن يعتبر هذه المتعة أنانية وانفصالا وتجريدا للعلاقة الحميمية من مغزاها العاطفي ومعاني العطاء والبذل.. هي تفعل هذا من أجله، لا من أجلها.. لدرجة أن هذه المرأة تشعر أن استمتاعها يعني -لاشعوريا- أنها ستفقد حب شريك حياتها[1]!

---

(1) Higgins, J. A., Trussell, J., Moore, N. B., & Davidson, J. K. (2010). Virginity lost, satisfaction gained? Physiological and psychological sexual satisfaction at heterosexual debut. Journal of Sex Research, 47, 384-394.

(2) Haavio-Mannila, E., & Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. Archives of Sexual Behavior, 26, 399–419.

(3) Ahrold, T. K., Farmer, M., Trapnell, P. D., & Meston, C. M. (2011). The relationship among sexual attitudes, sexual fantasy, and religiosity. *Archives of sexual behavior*, *40*(3), 619-630.

(4) Moll, J., de Oliveira-Souza, R., Moll, F. T., Ignácio, F. A., Bramati, I. E., Caparelli-Dáquer, E. M., & Eslinger, P. J. (2005). The moral affiliations of disgust: A functional MRI study. *Cognitive and behavioral neurology*, *18*(1), 68-78.

(1) Fisher, S. (1973). *The female orgasm: Psychology, physiology, fantasy.* Basic Books.

مثال: تجربة سلبية

يقال أن ما يصل إلى 43 مليون امرأة عربية تعرضن في حياتهن لنوع من أنواع التحرش اللفظي أو الجسدي[1] وهي مشكلة عالمية تختلف شدتها من بلد لآخر[2][3].. مرور المرأة بأي تجربة جنسية سلبية كهذه، قد يجعلها تنفر من الجنس أصلا وتمنع نفسها لاإراديا من الاستمتاع به.

هذا مثال للأفكار التي تخلق مقاومة داخلية، تمنع المرأة من الوصول للنشوة..

فما هي الحلول إذن؟

---

(1) Gharaibeh, N. (2007). Arab perspective: Women, the workplace, and sexual harassment. *Arabpysnet eJournal, 14*, 73-76.

(2) Timmerman, G., & Bajema, C. (1999). Sexual harassment in northwest Europe. European Journal of Women's Studies, 6(4), 419-439.

(3) Hill, C., & Kearl, H. (2011). *Crossing the line: Sexual harassment at school*. American Association of University Women. 1111 Sixteenth Street NW, Washington, DC 20036.

بناء الشخصية الجنسية



حين تتردد في الذهن عبارات مثل: «لا يليق بي أن أحب الجنس.. أو لست أنا من يتعرى أمام أحد.. أو أنا إنسانة مستقلة ويزعجني أن أشعر أن أحدا يتحكم في جسدي... إلخ» فإن كل هذا فرامل جنسية تكبح الحياة الجنسية وتقيدها.. للتغلب على ذلك يمكن للمرأة أن تعيد النظر في نفسها وهويتها وشخصيتها الجنسية.

الشخصية الجنسية[1] هي أفكارك ومعتقداتك تجاه الجانب الجنسي من شخصيتك، وهي التي تحدد سلوكك الجنسي واستجاباتك أثناء العلاقة. وحين تتمتع المرأة بشخصية جنسية إيجابية، تستطيع الاستمتاع بممارسات جنسية أكثر تنوعا وتبلغ مستويات أعلى من الإثارة الجنسية مع زوجها، إذ تكون حياتها الجنسية أكثر نشاطا ورضا مقارنة بغيرها[2][3][4].

(1) Sexual self-schema المقصود هو الإطار الذهني الذاتي الجنسي.

(2) Andersen, B. L., & Cyranowski, J. M. (1994). Women's sexual self-schema. Journal of Personality and Social Psychology, 67, 1079-1100.

(3) Cyranowski, J. M., & Andersen, B. L. (1998). Schemas, sexuality, and romantic attachment. Journal of Personality and Social Psychology, 74, 1364-1379.

(4) Cyranowski, J. M., & Andersen, B. L. (2000). Evidence of self-schematic cognitive processing in women with differing sexual self-views. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*(4), 519-543.

«ما تشعرين به تجاه غريزتك الجنسية،
اهم من غريزتك الجنسية نفسها!»

اميلي ناجوسكي - معالجة نفسية

كي تقيّم المرأة نظرتها الحقيقية للجنس، يمكنها أن تسأل نفسها..

ما هي الحياة الجنسية «للمرأة المثالية» التي تتطلع إليها؟

- هل هي المرأة المبادرة جنسيا التي تحب الإغراء والرقص والاكتشاف والاستمتاع الجنسي المتبادل حين تختلي بشريك حياتها؟
- أم أنها امرأة جادة في كل جوانب الحياة لا تتطلع للجنس وتعتبره مجرد واجب للتكاثر وإرضاء الرجل للحفاظ على العلاقة؟

لو كان الجنس يتعارض نفسيا مع نظرة المرأة للشخصية المثالية، فإنها ستنفر منه لاإراديا لأنه لا يحقق لها الصورة التي تتمناها لنفسها وتتطلع إليها.. حين سأل الباحثون[1] مجموعة من النساء عن سبب رفضهن المتكرر للجنس.. قالت إحداهن عبارة تفسر الكثير.. قالت:

- «أشعر أنني 90٪ أم.. و10٪ زوجة!».

حين تحصر المرأة نظرتها لنفسها في دور اجتماعي مثالي واحد كهذا، فإنها تتجاهل بذلك شخصيتها الجنسية.. كل إنسان يلعب في مسرح الحياة عددا من الأدوار الاجتماعية المختلفة.. فأنت -مثلا- ابن وصديق وموظف وجار وزبون.. وكل دور يتطلب طريقة تفكير وتعامل مختلفة عن الآخر.. طريقة

(1) Sims, K. E., & Meana, M. (2010). Why did passion wane? A qualitative study of married women's attributions for declines in sexual desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *36*(4), 360-380.

كلام مذيعة الأخبار وهي تقرأ النشرة تختلف عن طريقة كلامها مع زوجها.. ولا تعامل أطفالها كما تعامل أصدقاءها، ولا تعامل الغرباء كما تعامل زملاء العمل... وهكذا.. ما يعني أن المرأة المثالية تستطيع أن تكون جادة في عملها، ومثيرة مع زوجها في غرفة النوم.. لا تناقض!

الاستمتاع بالجنس جانب إنساني من أنفسنا ينبغي أن نحبه ونضفي عليه معاني ودلالات تجعلنا نتطلع إليه ونقدر قيمته.

هل الشبق يتعارض مع العفة؟ هل حب الجنس يتعارض مع الاحترام؟

بالطبع لا.. هذه أفكار سلبية ينبغي مقاومتها بأفكار أخرى أصح.. مثل:

الاستمتاع بالجنس من علامات الأنوثة الحقيقية.

الاستمتاع بالجنس من علامات الشباب والحيوية.

أليست هذه هي الحقيقة؟

حسب العديد من الدراسات[1][2][3] وجد العلماء أن النساء الأكثر نشاطا جنسيا، يفكرن في الجنس بطريقة إيجابية كهذه.. لذلك يتطلعن إليه أكثر.

(1) Eric S. Blumberg (2003) The lives and voices of highly sexual women, The Journal of Sex Research, 40:2, 146-157

(2) Murray, S. H., Milhausen, R. R. & Sutherland, O. (2014). A qualitative comparison of young women's maintained versus decreased sexual desire in longer-term relationships. Women & Therapy, 37, 319-41.

(3) Wentland, J. J., Herold, E. S., Desmarais, S., & Milhausen, R. R. (2009). Differentiating highly sexual women from less sexual women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, *18*(4), 169.

لكن..

هل يمكن للمرأة تغيير شخصيتها الجنسية أصلا؟

هذا ما رصدته التجربة التالية!



تجربة: تقمص الشخصية الجنسية[1]



طلب العلماء من مجموعة من النساء قراءة عبارات تعكس شخصية جنسية إيجابية.. وأن يتخيلن أنها تنطبق عليهن، ويسمحن لأنفسهن بتقمص هذه الشخصية والشعور بما تشعر، قبل ممارسة النشاط الجنسي..

كانت هذه العبارات على غرار:

(تحبين الجانب الجنسي من شخصيتك. الجنس يشكل جانبا مهما في حياتك. أنتِ مرتاحة لرغباتك الجنسية. تتحمسين بسرعة للجنس في المواقف الجنسية. يعجبك شعور جسمك عندما يثار جنسيا. وتتطلعين لملاحظة كيفية استجابة جسدك للمداعبة. تحبين شعور لمسك في أنحاء مختلفة من جسدك. تستمتعين بالعلاقة الحميمية وتتطلعين لها. شعور الأورجازم قوي ويعجبك. تستمتعين بالشعور

(1) Kuffel, S. W., & Heiman, J. R. (2006). Effects of depressive symptoms and experimentally adopted schemas on sexual arousal and affect in sexually healthy women. *Archives of Sexual Behavior*, *35*(2), 160-174.

بأنك مثارة وتتطلعين لهذا الشعور... إلخ).

في نهاية التجربة وجدوا أن النساء -رغم أنهن كن يعانين من الاكتئاب- أصبحن أكثر إثارة واستجابة للمؤثرات الجنسية.

فهل تتقمصين هذه العقلية حين تختلين بشريك حياتك؟

القوى الإنسانية والجنس

من أهم ما ينادي به «علم النفس الإيجابي» أن كل إنسان يرى أن لديه عناصر قوة وتميز، ولو استطاع استخدام مميزاته هذه في العمل والحياة، فإنه سيحبّ ما يقوم به ويتقنه ويكون أسعد في حياته عموما[1].. ونظريا، يمكن تطبيق نفس الفكرة في كل سياقات الحياة، بما في ذلك الجنس.. فتعال نعرف كيف..



لعبة: اعرف قواك

لمعرفة عناصر قوتك -إن لم تكن عرفتها في الكتاب السابق- يمكنك إجراء الاستطلاع الموجود في هذا الرابط

SherifArafa.pro.viasurvey.org

نتائج هذا الاستطلاع تعطيك عناصر قوتك بالترتيب.. القيم التي تحكم نظرتك للحياة وتعتقد أنها مهمة بالنسبة لك وتمارسها بشكل طبيعي. بمعنى آخر، هذا الاستطلاع يخبرك بفضائلك الشخصية التي تعطيك شعورا

(1) Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, *2*(3), 149-156.

جيدا تجاه نفسك كلما مارستها في حياتك.



بعد الانتهاء، انظر إلى أول خمس قوى.. هذه هي «قواك المميزة Signature Strengths».. اختر منها ما يناسب سياق حياتك الجنسية، ثم فكر بهذه العقلية عندما تمارس الجنس! أي أن تقوم بتلوين الممارسة الجنسية بلونك النفسي المفضل! دعني أضرب لك مثالا..

مثال: استخدام القوى

لنفترض أن نتيجة الاختبار كانت تتضمن (حب التعلم – الامتنان - روح الفريق – الأمل - تقدير الجمال).. يمكنك استخدام أي من هذه القوى عند تفكيرك في الجنس وأثناء ممارسته.. على سبيل المثال:

- **حب التعلم:** اعتبر الجنس مغامرة تتعلم منها وتكتشف كل مرة شيئا جديدا عن جسدك وعن شريك حياتك.. كل علاقة جنسية هي رحلة تختلف عن غيرها، لذلك هي فرصة مميزة لاكتساب خبرات جديدة... إلخ.
- **الامتنان (تقدير قيمة ما لديك):** فكر في قيمة وجود شريك حياتك معك في هذه اللحظة، وكيف كنت تتمناه في يوم من الأيام، وفي قيمة هذه اللحظات ذاتها.. فأنت تصنع ذكريات مشتركة سوف تصبح مصدر سعادتك كلما تذكرتها مستقبلا.. هذه فرصة للاستمتاع بما لديك هنا والآن... إلخ.
- **روح الفريق:** الجنس عمل جماعي وانسجام متبادل، وليس أنانية

أو تخاذلا عن الأهداف المشتركة للعلاقة.. الجنس فرصة للتعاون لخلق حالة من التناغم والمتعة المشتركة... إلخ.

- الأمل: لأنك تفكر في الغد كثيرا، اعتبر العلاقة الجنسية استثمارا في المستقبل.. ما تفعله الآن ليس مجرد متعة لحظية بل تقوية للعلاقة وترسيخ للعاطفة على المدى البعيد.. فكر في كونه يجدد الشباب ويحافظ على اللياقة ويحسن الأداء الجسدي والصحة... إلخ.

هل فهمت الفكرة؟

تناولي الجنس في ذهنك بالطريقة التي تجعله أكثر قيمة وجاذبية واتساقا مع نظرتك الذاتية لنفسك.

حسنا.. إن أراد الشخص زيادة رغبته، عليه أن يزيل المقاومة الداخلية التي تعيقه من ذلك..

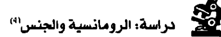
وعليه أيضا أن يطلق العنان لمزيد من الخواطر الجنسية!

فانتازيا الجنس

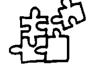
إذا كانت المرأة لا تريد الجنس لأنه «لا يشغل بالها».. فالحل -ببساطة شديدة- هو أن يشغل بالها!

للرجال خيال جنسي أكثر خصوبة ونشاطا من النساء، وتراودهم أفكار جنسية خلال يومهم العادي، أكثر مما يحدث في عقول النساء بكثير وهو ما يجعلهم أكثر رغبة في الجنس.. الخيالات الجنسية هي وقود الرغبة الجنسية.. لذلك يرى باحثون أن تنشيط الخيالات الجنسية للمرأة sexual fantasies وسيلة فعالة لزيادة رغبتها الجنسية[1][2][3]..

فكيف يمكن القيام ذلك؟

دراسة: الرومانسية والجنس[4]



سأل الباحثون أكثر من ألف امرأة، عن الأشياء التي تزيد من رغبتهن الجنسية وتجعلهن أكثر استعدادا لممارسة الجنس.. فتحدثن عن الأشياء التي تغويهن في الرجل، مثل

(1) Palaniappan, M., Mintz, L., & Heatherly, R. (2016). Bibliotherapy interventions for female low sexual desire: erotic fiction versus self-help. Sexual and Relationship Therapy, 31(3), 344-358. Chicago

(2) Kingsberg, S. A., & Rezaee, R. L. (2013). Hypoactive sexual desire in women. *Menopause, 20*(12), 1284-1300.

(3) Purifoy, F. E., Grodsky, A., & Giambra, L. M. (1992). The relationship of sexual daydreaming to sexual activity, sexual drive, and sexual attitudes for women across the life-span. Archives of sexual behavior, 21(4), 369-385.

(4) McCall, K., & Meston, C. (2006). Cues resulting in desire for sexual activity in women. *The journal of sexual medicine, 3*(5), 838.

الانبهار بكفاءته ومكانته، وتحدثن كثيرا عن مظاهر الرومانسية.. عن أمور مثل قوة العلاقة العاطفية وتفاني الرجل في تحمل المسؤولية والإخلاص، وعن إشعال الشموع والهمس في الأذن بكلمات الحب ومراقبة الغروب معا.. بالإضافة للتعرض لمثيرات جنسية صريحة.

(انظر القائمة كاملة في نهاية الفصل)

تثار المرأة بعقلها ووجدانها كما عرفنا، لا بعينها كالرجل.. لذلك يمكن زيادة أفكارها الجنسية عن طريق زيادة المثيرات التي تحفز عاطفتها وخيالها[1] [2] مثل الكلام العاطفي من الزوج، أو مشاهدة فيلم رومانسي يحتوي مشاهد حب، أو قراءة رواية عاطفية، أو أي شيء تجده الزوجة ملائما لها من وسائل تزيد من الأفكار جنسية في عقلها.



على عكس الرجال الذي يثار بعينه، لا تثار النساء بالأفلام الإباحية.. بل بخيالها، لدرجة أن الروايات الإيروتيكية عند النساء تلعب دور الأفلام الإباحية عند الرجال[3].. لهذا ينتشر الأدب الجنسي/الإيروتيكي/ الرومانسي/الحسي بين النساء أكثر من الرجال بكثير.. وتزيد الرغبة الجنسية للمرأة - أكثر

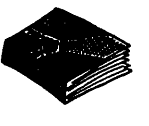
(1) McCall, K., & Meston, C. (2006). Cues resulting in desire for sexual activity in women. *The journal of sexual medicine*, *3*(5), 838.

(2) Striar, S., & Bartlik, B. (1999). Stimulation of the libido: The use of erotica in sex therapy. *Psychiatric Annals*, *29*(1), 60-62.

(3) Ellis, B. J., & Symons, D. (1990). Sex differences in sexual fantasy: An evolutionary psychological approach. *Journal of Sex Research*, *27*(4), 527-555.

من الرجل- بعد قراءة مثل هذه القصص[1]!

مثال: درجات الرمادي:



نجحت رواية مثل (خمسون درجة من الرمادي) بشكل غير مسبوق رغم إجماع النقاد -والقراء الرجال!- على مدى رداءتها الأدبية.. رواية تتحدث عن امرأة منجذبة لمديرها الذي يهوى ممارسات جنسية غريبة.. التفسير الوحيد لنجاح الرواية هو أنها تصف للمرأة أحاسيس جنسية لا تعرفها وتدخل بها عوالم تداعب وجدانها وأحاسيسها.. هذه الدهاليز النفسية هي ما يثير المرأة حقا!

هناك محاولات لروايات إيروتيكية عربية لاقت رواجا بين المهتمين بهذا النوع من الكتابات ولا أعرف مدى جودتها الأدبية.. لكن عندنا بالطبع أعمال معروفة مثل روايات «إحسان عبد القدوس» التي تلعب في هذه المنطقة بطريقة تجعلها بديلا مهذبا!

ومن المفيد أثناء مطالعة مثل هذه القصص، تخيل أن شريك حياتك هو بطل القصة أو الفيلم، لأن جعل شريك الحياة محور الخيالات الجنسية حيلة نفسية فعالة تفيد العلاقة بينكما[2].

(1) Schmidt, G., Sigusch, V., & Schäfer, S. (1973). Responses to reading erotic stories: Male-female differences. *Archives of Sexual Behavior* 2(3), 181-199.

(2) Birnbaum, G. E., Kanat-Maymon, Y., Mizrahi, M., Recanati, M., & Orr R. (2019). What fantasies can do to your relationship: The effects of sexual fantasies on couple interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(3), 461-476.

باختصار.. الخيالات الجنسية تزيد الرغبة.. الحوار العاطفي مع الزوج قد يزيد الرغبة.. استحضار فكرة الجنس في الذهن هي البذرة التي تنشأ منها الرغبة الجنسية..

في الفصل القادم سنواصل الحديث عن ذورة المتعة الجنسية.. الأورجازم!

* * *

ملحق الفصل

مثيرات رغبة المرأة

في دراسة[1] سألوا أكثر من ألف امرأة عن الأشياء التي تثيرهن جنسيا وتجعلهن راغبات في ممارسة الجنس.. وجدوا أن هناك أربعة أشياء رئيسية ينبغي توفيرها في العلاقة قدر الإمكان لزيادة رغبة المرأة.. وكانت كالتالي:

- الانبهار بالرجل:

تزيد الرغبة الجنسية للمرأة حين يرتدي الرجل ملابس أنيقة توحي بمكانة عالية، رائحته جميلة، قوي، ذكي، ناجح، جسده متناسق، ثري، يتصرف بثقة، يمارس نشاطا بدنيا أو رياضيا.

- **طبيعة العلاقة:**

الشعور بمشاعر الحب والترابط العاطفي.. وأن شريك الحياة يتحمل المسؤولية.. يتحدثان في أمور كثيرة ويستمع لك جيدا.. يوفر الشعور بالحماية.. تشعر معه بالأمان.

(1) McCall, K., & Meston, C. (2006). Cues resulting in desire for sexual activity in women. *The journal of sexual medicine*, 3(5), 838.

- مثيرات عاطفية:

همس في الأذن، الرقص معا، مشاهدة غروب الشمس، مشاهدة فيلم رومانسي، لمس الشعر والوجه، إعطاء أو تلقي التدليك، الاستحمام معا في حوض ساخن، الضحك معا.

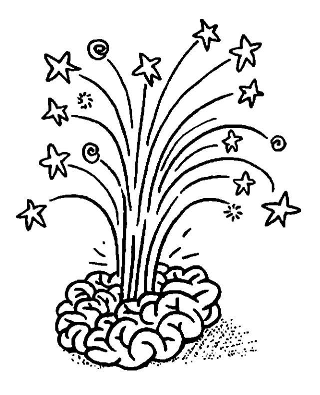
- مثيرات جنسية صريحة:

الحديث مع شريك الحياة عن الجنس، قراءة رواية إيروتيكية، مشاهدة فيلم، حلم جنسي، حلم يقظة، التركيز في الأحاسيس الجسدية المصاحبة للإثارة جنسية...

* * *

الفصل الثاني عشر

أورجـــازم المرأة (1)



....

«الأورجازم رائع،
لأنك لفترة وجيزة لا تفكرين
في انستجرام أو شخص تصرف بوقاحة..
إنه مثل التأمل الذهني، لكن في الأسفل! العقل
الصافي يعني نشوة جنسية كاملة، هكذا ببساطة».

جامي لي - كاتبة ساخرة

نســــرين



أخيرا تزوجت نسرين من صابر بعض خطبة طويلة نسبيا..

كانت تحبه وتنتظر هذه اللحظة بفارغ الصبر.. أن يصبح كل منهما للآخر في بيت واحد ويستقلا بحياتهما معا.

أقبل صابر على الزواج محملا بخيالات الأفلام الجنسية، وأحلام المراهقة.. بينما أقبلت نسرين على العلاقة محملة بمخزون عاطفي غامر، وبعبء ثقيل من الدلالات السلبية للجنس من العيب والحرام والـ«مايصحش».. حيث كان الخجل من جسدها وإطفاء رغبتها هو المهارة التي أجادتها طيلة حياتها كي تعتبر نفسها مؤدبة.

كانت تتطلع للعلاقة رغم كل ذلك.. ربما على سبيل الفضول.. لكنها حين وصلت للنشوة أول مرة، شعرت بأن روحها تنسحب من جسدها، مع انقباضات لاإرادية في عضلة الفخذ وكأنها ترتعش.. انزعجت من هذا الإحساس.. شعرت للمرة الأولى في حياتها أنها ليست متحكمة في جسدها واستجاباته فأرعبها ذلك.. لدرجة أنها أصبحت تتجنب الوصول لهذه النقطة خوفا من هذا الشعور غير المفهوم بعدم التحكم في نفسها.

ما هو الأورجازم؟

الأورجازم أو هزة الجماع أو النشوة الجنسية.. باختصار هو قمة التحفيز أو النشاط الجنسي، ذروة المتعة الجسدية، والتي تتميز بإحساس ممتع ورعشة وانقباض في عدد من العضلات في الجسم وفي منطقة الحوض.

عرفنا أن الوصول للأورجازم قد لا يحدث للمرأة في كل مرات الممارسة الجنسية.. فقط 29٪ من النساء يحدث لهن هذا كل مرة[1].. كما أن المرأة -غالبا- لا تمارس الجنس بهدف الشعور بالأورجازم كما يفعل الرجل، فهو ليس الغاية وليس شرط استمتاعها الجنسي الوحيد.

«ادعيت الشعور بالأورجازم أكثر مما شعرت به فعلا.
لعل ذلك لأني مرهقة أو ظهري يؤلمني أو اكتفيت..
لكن الرجال يعتبرونها منافسة.. «إما الوصول أو لا»..
رغم أن الجنس هو استمتاع بالرحلة».

مارجريت شو (ممثلة)

في لقاء مع مجلة xoJane

لكن.. هل معنى هذا أن الأورجازم غير مهم؟

تكرار الشعور بالأورجازم يبدو مفيدا، لأنه مقترن بتحسن الصحة العامة للمرأة[2] ويقوي العلاقة العاطفية مع شريك الحياة[3] وانعدامه لدرجة

---

(1) Laumann, E. O., Gagnon, J. H., Michael, R. T. & Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States.* Chicago: University of Chicago Press. (P. 114)

(2) Palmore, E. B. (1982). Predictors of the longevity difference: a 25-year follow-up. *The Gerontologist*, *22*(6), 513-518.

(3) Costa, R. M., & Brody, S. (2007). Women's relationship quality is associated with specifically penile-vaginal intercourse orgasm and frequency. *Journal of sex & marital therapy*, *33*(4), 319-327.

تزعج المرأة وتسبب مشاكل في العلاقة يتطلب زيارة طبيب متخصص[1].

لذا من المفيد أن نمهد له الطريق ليحدث أكثر.

في هذا الفصل نستكمل ما بدأناه في الفصل السابق..

بعد أن تحدثنا عن الرغبة الجنسية، تعالوا نتحدث عن النشوة وكيفية زيادتها.

***

(1) American Psychiatric Association. (2017). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: Dsm-5*. Arlington, VA. P 429

هل يختلف أورجازم المرأة عن الرجل؟

يقال إن أورجازم المرأة أشد كثيرا من الرجل.. في أحد الأفلام الوثائقية، سمعتُ امرأة تقول -بثقة شديدة- إن التجارب أثبتت أن أورجازم المرأة يهز الكيان لدرجة أن مخ الرجل لو شعر به لاضطرب وأصيب بالجنون!

ربما سمعتَ مثل هذا الكلام من قبل، إلا أنه غير صحيح.

فالحقيقة، هي أن الشعور بالأورجازم لا يبدو مختلفا كثيرا بين الرجال والنساء.



تجربة: وصف الأورجازم[1]



طلبوا من رجال ونساء أن يكتبوا وصف شعورهم بالأورجازم.. وأخذوا هذه الأوراق وخلطوها معا، وأخفوا ما يمكن أن يكشف جنس كاتبها (مثل إخفاء كلمتي القضيب والمهبل، واستبدالها بلفظ العضو التناسلي)، وطلبوا من مجموعة من الباحثين أن يقرؤوا هذه الأوراق لمعرفة جنس الكاتب، ففشلوا تماما!

(1) Vance, E. B., & Wagner, N. N. (1976). Written descriptions of orgasm: A study of sex differences. *Archives of Sexual Behavior*, 5(1), 87-98.

كانت الأوصاف تتشابه بشكل غريب! اقرأ معي مثلا هذه الإجابة:

- «شعور مفاجئ بما يشبه الدوار يليه شعور قوي بالراحة والانتشاء، وتحدث ما يشبه تشنجات عضلية بسيطة يتبعها شعور بالسلام العميق والاسترخاء!» هل الكاتب رجل أم امرأة؟

لا يختلف الأورجازم بين الجنسين حتى في الدراسات التي اعتمدت على مراقبة نشاط المخ[1].. كل ما هنالك أن الموضوع أكثر مرونة وتنوعا عند النساء، كما قلنا سابقا.. قد تشعر المرأة بأكثر من أورجازم، أو أورجازم واحد، أو تستمتع بالجنس دون أن تشعر بالأورجازم أصلا (هل تذكر الرسوم البيانية في فصل غريزة المرأة؟)، كما قد تختلف شدة الأورجازم بين مرة وأخرى.

- **هل تقذف المرأة؟**

يعتقد البعض أن علامة وصول المرأة للأورجازم، هو حدوث قذف كالذي يحدث عند الرجل. لا نتحدث هنا عن السائل المرطب للمهبل.. بل عن قذف سائل أبيض واضح للعيان، يشبه الطرطشة، بالتزامن مع وصول المرأة للنشوة (يسمى بالإنجليزية Squirting).. فما هذا الشيء بالضبط؟



تجربة: القذف النسائي[2]

قرر علماء معرفة الإجابة الحاسمة.. فأحضروا مجموعة من النساء اللاتي

(1) Georgiadis, J. R., Reinders, A. S., Paans, A. M., Renken, R., & Kortekaas, R. (2009). Men versus women on sexual brain function: prominent differences during tactile genital stimulation, but not during orgasm. *Human brain mapping*, *30*(10), 3089-3101.

(2) Salama, S., Boitrelle, F., Gauquelin, A., Malagrida, L., Thiounn, N., & Desvaux, P. (2015). Nature and origin of "squirting" in female sexuality. *The journal of sexual medicine*, *12*(3), 661-666.

يقذفن هذا السائل، وطلبوا منهن -في تهذيب- أن يصلن للنشوة أمامهم في المعمل، بينما يتم فحصهن بالموجات الصوتية لمعرفة ما يحدث داخل أجسادهن بالضبط.. كما حللوا هذا السائل المندفع ليعرفوا مما يتكون. فماذا وجدوا؟

كان هذا السائل-باختصار- مزيجا من إفرازات غدة سكين **Skene** مع ماء تجمع سريعا في المثانة.. غدة سكين هي المكافئ للبروستاتا عند الرجل (التي تنتج السائل المنوي) وتفرز عند المرأة قطرات قليلة بيضاء قد لا تكون ملحوظة.. بينما يتجمع الماء بسرعة في المثانة الخالية أثناء العلاقة، لينطلق عند النشوة.

عموما، نسبة قليلة من النساء يقذفن هذا السائل[1] بكمية تتراوح من قطرات قليلة، إلى أكثر من نصف كوب ماء[2].. لكن هذا لا يحدث لكل النساء.. لو كانت هذه الظاهرة تحدث في علاقتك أو لا تحدث، فهذا أمر طبيعي لا ينبغي القلق بشأنه.

كل امرأة تختلف عن غيرها.. وكل امرأة جميلة ومميزة بطريقتها الخاصة!

---

(1) Pastor, Z. (2013). Female ejaculation orgasm vs. coital incontinence: a systematic review. *The journal of sexual medicine, 10*(7), 1682-1691.

(2) Wimpissinger, F., Springer, C., & Stackl, W. (2013). International online survey: female ejaculation has a positive impact on women's and their partners' sexual lives. *BJU international, 112*(2), E177-E185.

كيفية زيادة الأورجازم

.خير منشط جنسي للمرأة هو الكلمات.. (جي سبوت) موجودة في الأذن، بينما يضيع الرجل وقته بحثا عنها في مكان آخر.

إيزابيل الليندي - الحب والظلال

استمتاع المرأة بالجنس مرتبط بالمشاعر والأحاسيس والتصورات الذهنية عن نفسها وعن العلاقة!

حين سألوا النساء اللاتي يشعرن بالأورجازم مرات أكثر من غيرهن، عن صفات شريك الحياة الذي يتكرر معه هذا الشعور، كانت الإجابات أنه مخلص، وساخر، وذكي، ورائحته جيدة[1]!

وفي دراسة عن النساء في منتصف العمر (من سن 40-59) وجدوا أن النساء الأكثر شعورا بالأورجازم والأكثر نشاطا جنسيا، هن اللاتي كن راضيات عاطفيا عن العلاقة[2].

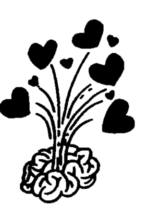
ليس معنى هذا أن الأداء الجسدي لا دور له في الموضوع (فهذا الفصل القادم) بل يعني أن استمتاع المرأة بالجنس يتطلب تمهيدا نفسيا وعاطفيا.

---

(1) Sherlock, J. M., Sidari, M. J., Harris, E. A., Barlow, F. K., & Zietsch, B. P. (2016). Testing the mate-choice hypothesis of the female orgasm: Disentangling traits and behaviours. Socioaffective Neuroscience & Psychology, 6(1), 31562.

(2) Carpenter, L. M., Nathanson, C. A., & Kim, Y. J. (2009). Physical women, emotional men: Gender and sexual satisfaction in midlife. *Archives of sexual behavior*, *38*(1), 87-107.

1- المعنى العاطفي



بعض النساء حين شعرن بالأورجازم أول مرة، لم يسترحن لهذا الشعور.. لا يعرفن معناه.. فيتجنبن الوصول للأورجازم خوفا من الشعور المزعج «بعدم التحكم»[1].. الخوف من ترك نفسها لأحاسيس وتغيرات جسدية غريبة لا تفهمها.. لذلك تحاول بعض النساء أثناء العلاقة ألا تصل لهذه المرحلة، وأن ينتهي الرجل قبلها كي لا تحدث.

تصاحب الجنس أحاسيس جسدية تشعر بها المرأة للمرة الأولى بعد الزواج.. فهل تتقبلها أم تنفر منها؟ لو لم تكن مهيأة نفسيا لها، قد تترجمها بطريقة سيئة وتعتبرها شعورا مزعجا[2] فتنفر من الجنس رغم أن جسدها مهيأ له.

كما قلت في كتاب سابق، الشعور الجسدي الواحد قد يكون جيدا أو سيئا، حسب المعنى الذي نعطيه له!



لعبة: مؤلم أم ممتع؟

- اقرصي يدك في رفق بالطريقة الموضحة في الرسم.. وقيمي مستوى الألم من 1 إلى 10.

---

(1) Bancroft, J. (2009). *Human sexuality and its problems*. Elsevier Health Sciences. (P 320)

(2) Basson, R. (2002). A model of women's sexual arousal. *Journal of Sex & Marital Therapy, 28*(1), 1-10.



- بعد ذلك، تخيلي أن هذا الألم سببه مسمار حاد مغروس في يدك. وقيمي مستوى الألم من 1 إلى 10.

- بعد ذلك، تخيلي أن مصدر هذا الشعور هو طفلك الرضيع، وهو يحاول أن يعضك بسنّته الوحيدة النابتة، وهو يضحك. قيمي مستوى الألم من 1 إلى 10.

إنه نفس الشعور الجسدي في كل الحالات، لكن طريقة استيعابك له وربطه بمشاعر حميمية، أعطاه معنى مختلفا وجعله شعورا ممتعا!

ربما لهذا السبب تزيد الرغبة الجنسية للمرأة حين يرتبط عندها بالمشاعر والعواطف والحميمية، كي تستطيع ترجمة هذه الأحاسيس بشكل إيجابي أكثر[1].

2- زيادة الوعي بالجسد

كي تصل المرأة للنشوة الجنسية أكثر، عليها أن تزيد من (التوافق الذهني/الجسدي) الذي تحدثنا عنه في فصل (غريزة المرأة).. فالنساء اللاتي يتمتعن بدرجة أعلى من هذا التوافق، لا يعانين من أمور مثل انعدام الرغبة[2][3] ويستمتعن بالجنس أكثر ويشعرن بالأورجازم أكثر من غيرهن[4][5].

(1) Basson, R. (2003). Biopsychosocial models of women's sexual response: applications to management of 'desire disorders'. *Sexual and Relationship Therapy, 18*(1), 107-115.
(2) Chivers, M. L., Seto, M. C., Lalumiere, M. L., Laan, E., & Grimbos, T. (2010). Agreement of self-reported and geni- tal measures of sexual arousal in men and women: A meta-analysis. Archives of Sexual Behavior, 39(1), 5–56.
(3) Laan, E., Van Driel, E. M., & Van Lunsen, R. H. (2008). Genital responsiveness in healthy women with and without sexual arousal disorder. The Journal of Sexual Medicine, 5(6), 1424–1435.
(4) Brody, S., Laan, E., & Van Lunsen, R. H. (2003). Concordance Between Women s Physiological and Subjective Sexual Arousal Is Associated with Consistency of Orgasm During Intercourse But Not Other Sexual Behavior. *Journal of Sex &Marital Therapy, 29*(1), 15-23.
(5) Brody, S. (2007). Intercourse orgasm consistency, concordance of women's genital and subjective sexual arousal, and erotic stimulus presentation sequence. *Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(1), 31-39.

فكيف يمكن زيادة هذا الانسجام؟!



يمكن هذا ببساطة عن طريق اكتشاف الجسد.. وتطوير العلاقة معه.. حبي نفسك كما أنت وتقبلي جسدك وتعرفي عليه بكل تفاصيله.

بعض النساء لا يستمتعن بالجنس لمجرد أن جسدهن لا يعجبهن[1]! حب الجسد وتقبله وتطبيع العلاقة معه، وفهم استجاباته وإدراك ما يشعر به كل جزء منه، يزيد القدرة على الاستمتاع به.. لهذا يقال أن المرأة كي تستمتع بالعلاقة عليها أن تركز في ما يحدث في السرير، لا ما يحدث في المرآة!

متعة المرأة تتوزع في أجزاء متنوعة من جسدها..

فكيف يمكن اكتشاف مواطن المتعة الكامنة فيه؟

تعتبر اللعبة التالية واحدة من أهم التدريبات الجنسية على الإطلاق ولا يكاد يخلو أي مرجع في علم نفس الجنس من الإشارة إليه... إنه تدريب «تركيز الإحساس sensate focus» الشهير الذي قام بتصميمه «ماستر وجونسون» شخصيا[2].

هل تعرف ماستر وجونسون؟

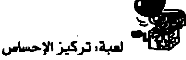
إنهما من أوائل الباحثين الذين درسوا الجنس من منظور علمي لفهم ما

(1) Sims, K. E., & Meana, M. (2010). Why did passion wane? A qualitative study of married women's attributions for declines in sexual desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *36*(4), 360-380.

(2) Weiner, L., & Avery-Clark, C. (2014). Sensate focus: Clarifying the Masters and Johnson's model. *Sexual and Relationship Therapy*, *29*(3), 307-319.

يحدث للجسم أثناء ممارسته.. وهناك مسلسل شهير أنتجته نتفليكس اسمه «Masters of sex» يحكي قصتهما بالتفصيل.

المهم.. التدريب التالي من ابتكارهما ولا يزال واسع الاستخدام والتأثير حتى يومنا هذا، وقد تم تطويره بأكثر من طريقة ليحقق أكثر من غرض.



لعبة: تركيز الإحساس

- يجلس الزوجان في مكان ملائم لا يزعجهما فيه أحد، ويستلقي أحدهما في وضع مريح، ليقوم الآخر بتحسس جسده فيما يشبه التدليك (المساج). ويجب أن تكون هذه الحركات متنوعة: تحسس، ضغط، خدش، إمساك... إلخ لكن بإيقاع هادئ وبطيء. مع تجنب الأعضاء الجنسية تماما.

- على الطرف المسترخي التركيز في أحاسيسه الجسدية.. في الشعور الذي تثيره كل حركة في كل مكان في جسده.. وملاحظة ما يمتعه بالتحديد. وعليه أن يعطي التعليمات للطرف الآخر، بأن يكرر حركة ما أعجبته.. أو يزيد الضغط في مكان ما، أو يتحسس مكانا آخر.. وهكذا.. وعلى الطرف الآخر أن ينفذ هذه التعليمات بدقة.. دون لوم أو إلحاح أو تعليق.. ثم يتبادلان الأدوار.

-- هذه الجلسة لا يجب أن تنتهي بالعملية الجنسية، ولا تهدف لذلك.

(التدريب بالتفصيل في ملحق هذا الفصل)

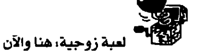
هذا التدريب البسيط، يساعد في اكتشاف الجسد وفهم استجاباته ومواطن المتعة فيه، وتحسين جودة العلاقة الحميمية وتعزيز التواصل الجنسي والتعاون بين الزوجين!

٢- زيادة اليقظة الذهنية



حين يشعر الإنسان أنه حاضر بذهنه في اللحظة الراهنة (هنا والآن) ويعيش الحاضر بكل كيانه وحواسه.. يستريح العقل ويتحقق الكثير من المكاسب النفسية كزيادة السعادة وتحسن الأداء الذهني.. ويساعد في الشعور بالأورجازم أيضا!

هذا نوع من التأمل، يسمى (تأمل اليقظة الذهنية Mindfulness).. وقد وجد الباحثون أن النساء الأكثر حضورا ذهنيا أثناء العلاقة الجنسية يزيد استمتاعهن بها ويشعرن بالنشوة أكثر من غيرهن[1]!



لعبة زوجية: هنا والآن

أثناء اللقاء الحميم، يمكن زيادة اليقظة الذهنية عن طريق ممارسة التالي[2]..

---

(1) Adam, F., Géonet, M., Day, J., & De Sutter, P. (2015). Mindfulness skills are associated with female orgasm?. *Sexual and Relationship Therapy*, *30*(2), 256-267.

(2) Adam, F., Heeren, A., Day, J., & de Sutter, P. (2015). Development of the Sexual Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-S): Validation among a community sample of French-speaking women. *The Journal of Sex Research*, *52*(6), 617-626.

- ركزي في اللحظة الراهنة بكل حواسك.. واشعري بكل ما يحدث فيها، دون أن يشرد ذهنك للماضي أو المستقبل.. أي أن تكوني هنا والآن.. أن تعيشي اللحظة الراهنة وتشعري بكل ما يحدث فيها.. راقبي أحاسيسك الجسدية أثناء المداعبة والتلامس.. وانتبهي لكل التغيرات الجسدية التي تحدث.. لاحظي ما إذا كنت تحبين هذا النشاط الجنسي أو ذاك.

حددي التفضيلات وراقبي ما تشعرين به ودرجة استمتاعك به.. عبِّري له عما تشعرين به أثناء العلاقة.. لا تشردي في موضوع آخر.. اعتبري المشاعر والأفكار السلبية مجرد سحابة عابرة.. لا تتوقفي عندها وركزي في ما تقومين به وستختفي هذه الأفكار سريعا.. ما يحدث شيء رائع ينبغي الاستمتاع به.. تذكري أن الوصول للنشوة الجنسية ليس الغاية، بل التركيز في المتعة التي تحدث هنا والآن، وستأتي النشوة وحدها.. الجنس يحتاج إلى الاندماج والاستغراق فيه بكل كيانك وحواسك.. أن يكون ذهنك حاضرا فيه، لا مشغولا في مكان أو زمان آخر.. فراقبي مشاعرك وأحاسيسك الجسدية طوال الوقت واستمتعي بالرحلة.

حسنا.. تكلمنا في هذا الفصل عن دور التفكير في المتعة الجنسية..

فماذا عن الممارسات الجسدية؟

هذا ما نواصل الحديث عنه في الفصل القادم.

ملحق الفصل

Sensate focus

لعبة الإحساس والتركيز

يمكن اعتبار هذا التدريب لعبة لطيفة، يمارسها الزوجان 3 مرات في الأسبوع. هذا التدريب يتكون من 3 مستويات. تتم ممارسة المستوى الأول 3 مرات في الأسبوع إلى أن تتم إجادته، ثم يتم الانتقال للمستوى الثاني.. وهكذا.

المستوى الأول: مساج غير حسي

- يجلس الزوجان في مكان مناسب لا يزعجهما فيه أحد. يمكن إعداد المكان بشكل ملائم (موسيقى هادئة، إضاءة خافتة... إلخ) ويفضل ألا يكون هذا في غرفة النوم، إن أمكن ذلك، على سبيل التجديد.
- يستلقي أحدهما مسترخيا في وضع مريح، متجردا قدر رغبته، ليقوم الآخر بتحسس جسده في بطء، في ما يشبه التدليك (المساج). مع تجنب الأعضاء الجنسية تماما.
- على الطرف المسترخي أن يركز في عالمه الداخلي.. في أحاسيسه الجسدية التي تثيرها كل حركة يقوم بها شريكه في كل مكان في جسده.. وحين يتطلب الأمر، عليه أن يعطي التعليمات للطرف الآخر..

بأن يكرر حركة ما، أو يزيد الضغط في مكان ما، أو ينتقل لمكان آخر.. وهكذا.. وعلى الطرف الآخر أن ينفذ هذه التعليمات بدقة.

- على الشخص الفاعل أن يستمتع بالأمر، ويجعل الحركات متنوعة: تحسس، ضغط، تربيت، مسح... إلخ كل هذا بإيقاع هادئ وبطيء.. يشمل كل أعضاء الجسد غير الحسية مثل الوجه والرأس والقدمين واليدين... إلخ لاستشعار المتعة الناتجة عن هذا التلامس غير الجنسي.
- هذه الجلسة لا تهدف للإثارة الجنسية، ولا تهدف للانتهاء بالعملية الجنسية. ويمكنهما فعل ما يريدان بعد الانتهاء من 20 دقيقة من التدريب. ويمكنهما الاتفاق -منذ البداية- على ما يريدان فعله لو حدثت إثارة مع الالتزام الصارم بالاتفاق.
- يتم هذا لمدة 5-20 دقيقة مثلا، ثم يتبادلان الأدوار.

هذا التدريب رغم بساطته لكنه يكشف المشاكل التي تعتري العلاقة الزوجية ويساعد في تجاوزها.. فهو مثلا: يجعل الزوجين يعتادان تكرار التلامس الجسدي لفترة طويلة، ويساعدهما في التواصل والحديث عن التفضيلات والاحتياجات الجسدية.. وهي أمور ضرورية يحتاجها كثير من الأزواج حول العالم.

حين يمارس الزوجان هذه اللعبة في سهولة وتفاهم تام دون خجل، يمكنهما الانتقال للمرحلة التالية.

المستوى الثاني: مساج حسي

- نفس ما سبق.. يبدأ بملامسة غير جنسية ثم -بالتدريج- يُسمح بالمداعبة والتلامس للأعضاء الجنسية. وعلى الطرف المستلقي التركيز في أحاسيسه الجسدية وملاحظة ما يمتعه بالتحديد وإلى أي مدى. وعند اللزوم عليه إعطاء التعليمات لما يريده بوضوح بالضبط (بأسلوب إيجابي ليس فيه نقد أو تقريع مثلا!) وعلى الآخر تنفيذ ما يريده بدقة.

المستوى الثالث: مساج ينتهي بالعلاقة

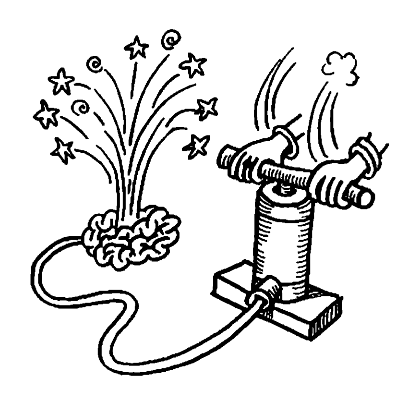
- جميع ما سبق.. لكن يسمح بانتهاء التدريب بالعلاقة. أي بعد مرور 20 دقيقة.

بالوصول لهذا المستوى، يكون كل من الزوجين قد اكتسب معرفة بما يمتعه ويمتع شريكه.. واعتاد الحديث بالتفصيل في هذه الأمور.. واعتاد على إطالة أمد العلاقة.. واعتاد على البدء بتلامس غير جنسي وتصعيد الحميمية تدريجيا.. وتقدير المداعبة كغاية في حد ذاتها.. كل هذا مفيد للحصول على علاقة جنسية أفضل للطرفين.

***

الفصل الثالث عشر

أورجـــــازم المرأة (2)



«لا توجد امرأة تشعر بالأورجازم
من تلميع أرضية المطبخ».

بيتي فريدان - كاتبة أمريكية

الأورجازم والتقدم الحضاري!

كانت حياة القدماء تعيسة أساسها المعاناة وشح الموارد والصراع من أجل البقاء، لكن مع تطور الحضارة والعلم والوفرة، أصبح الإنسان رائق البال يفكر في ما يجعله أكثر سعادة.. بهذا المنطق يرى باحثون أن التركيز على النشوة الجنسية للمرأة مفهوم ثقافي حديث.. شيء اكتسبته المرأة بفعل الحضارة الحديثة وقيم المساواة والحق في الاستمتاع بالحياة.

«قبل مئة سنة كانت المرأة التي تحب الجنس
تصنف على أنها مصابة باضطراب نفسي!»
د.هبة قطب

قديما كان هدف المرأة الرئيسي هو إرضاء الزوج فقط واعتبار متعتها الخاصة مجرد أثر جانبي.. لكن مع تطور العصر اختلفت الأمور.. فحين قام العلماء[1] بمقارنة دراسة عن الجنس أجريت في السبعينيات بأخرى أجريت في التسعينيات، لمعرفة كيفية تطور عقليات الناس بمرور الزمن، لاحظوا أن استمتاع النساء بالجنس يزداد بالفعل مع تطور العصر.. وفي مصر، وجد الباحثون نتيجة مشابهة[2][3].. وجدوا أن النساء من الأجيال الجديدة أصبحن

(1) Haavio-Mannila, E., & Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. Archives of Sexual Behavior, 26, 399–419.

(2) Elnashar, A. M., El-Dien Ibrahim, M., El-Desoky, M. M., Ali, O. M., & El-Sayd Mohamed Hassan, M. (2007). Female sexual dysfunction in Lower Egypt. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, *114*(2), 201-206.

(3) El-Rahman, S. H. A., Younis, I., & El Awady, M. (2014). Female sexuality: in three Egyptian cities. Human Andrology, 4(1), 5-10.

أكثر انفتاحا على ممارسات جنسية أكثر تنوعا، وأصبحن أكثر استمتاعا بالعلاقة خصوصا مع الحياة في بيئة حضرية.

وكأن الحضارة الحديثة تفسح المجال للمرأة للتعبير عن جنسانيتها واستمتاعها بكونها امرأة!



الممارسة الجنسية والأورجازم

حسنا.. ما هي الممارسات الجنسية الأكثر ارتباطا بحدوث الأورجازم عند المرأة؟

١- تنوع الممارسات الجنسية

ما يمتع المرأة جنسيا مختلف بشكل كبير عما يمتع الرجل.. فغالبا ما تتركز متعة الرجل في عضوه الجنسي، بينما يمكن للمرأة أن تستمتع بأجزاء كثيرة من جسمها[1].. لا يحدث لها الأورجازم بمجرد الإيلاج فقط.. حسب تقرير كنزي (أول وأشهر استطلاع رأي جنسي في العالم) قالت 80٪ من النساء أنهن يستطعن الشعور بالأورجازم بأشياء لا علاقة لها بالإيلاج، مثل مداعبة الثدي والفخذين وأجزاء خارجية من المهبل، أو حتى أجزاء غير جنسية من الجسم[2].. وفي استطلاع عالمي حديث[3] شمل دولا في الشرق الأوسط (مصر والمغرب والجزائر وتركيا) قالت 75٪ من النساء أن الإيلاج ليس كافيا وحده كي يشعرن بالنشوة الجنسية.

(1) Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1998). *Sexual behavior in the human female*. Indiana University Press. p 158-163

(2) Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1998). *Sexual behavior in the human female*. Indiana University Press. (P 134, 162)

(3) Laumann, E. O., Nicolosi, A., Glasser, D. B., Paik, A., Gingell, C., Moreira, E., & Wang, T. (2005). Sexual problems among women and men aged 40–80 y: prevalence and correlates identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. *International journal of impotence research, 17*(1), 39.

«جسم المرأة -كله حتى في التحليل النفسي- هو حساس وقابل للاستثارة الطبيعية»
أ.د. يحيى الرخاوي

يظن بعض الرجال أن متعة المرأة مركزة في نقطة في الجدار الأمامي للمهبل تسمى النقطة جي G spot.. وهي نقطة حساسة عند كثير من النساء بالفعل، لكن الطريف في الموضوع، أن الباحثة التي اكتشفت هذه النقطة -بيفرلي ويبل- تحدثت كثيرا عن إمكانية وصول المرأة للنشوة الجنسية بطرق عديدة لا تتضمن الإيلاج أصلا[1] وأكدت أهمية مداعبة مناطق مختلفة من جسم المرأة قد لا يعتبرها الرجل ممتعة جنسيا[2]..

- مناطق مثل (العنق - خلف الأذن - الكتف - الظهر - الوسط - الخد - البطن - الفم - الأنف - الجفون - الشفاه - اللسان - الإبط - اليد - القدم - الأصابع - باطن الفخذ - الركبة من الخلف - أصابع القدمين... إلخ).

- باستخدام أنواع مختلفة من التلامس باليد والفم وكل الجسد مثل (المعانقة - التربيت - التحسس - الخدش - القرص - العصر - الاحتكاك - الفرك - المسح - الضغط - اللعق - المص - العض - التقبيل... إلخ).

معنى هذا أن المداعبة الجنسية لا ينبغي أن تركز على الأعضاء الجنسية فقط.. فالمداعبة ليست مجرد تمهيد لحدوث الإيلاج.. بل هي مرحلة شديدة

(1) Komisaruk, B. R., & Whipple, B. (2011). Non-genital orgasms. *Sexual and Relationship Therapy, 26*(4), 356-372.
(2) "Extragenital matrix" in: Ogden, G. (2013). Expanding the practice of sex therapy. New York, NY: Routledge. See also: Whipple, B., & Ogden, G. (1989). Safe encounters: How women can say yes to pleasure and no to unsafe sex. New York: McGraw-Hill

الأهمية قد تشعر المرأة بالأورجازم خلالها، أو تتهيأ أكثر للشعور به.. فينبغي أن تأخذ هذه المرحلة وقتها دون استعجال لأنها الطريق الحقيقي للنشوة الجنسية.

٢- الأورجازم المهبلي

حين تكون المرأة مثارة جنسيا تصبح مناطق متعددة في المهبل أكثر حساسية ومصدرا للمتعة.. عندك مثلا:

خارج فتحة المهبل:

- البظر Clitorus (فوق فتحة البول).
- U spot (حول فتحة البول).

وداخل فتحة المهبل:

- G spot (نقطة بارزة مجعدة في الجدار الأمامي للمهبل).
- A spot (في الجدار الأمامي أيضا، أعمق قليلا).
- وعنق الرحم (أعمق منطقة في المهبل).

لكن، يختلف الأمر من امرأة لأخرى لذا لا ينبغي التركيز على نقطة بعينها.. ففي دراسة أسترالية[1] وجدوا أن «الإيلاج فقط» جعل نحو 50٪ من النساء يشعرن بالأورجازم.. بينما «الجنس الفموي ومداعبة المهبل باليد» أدى لشعور 90٪ منهن بالأورجازم!

هذا منطقي لو عرفت أن كثيرا من النساء يحتجن مداعبة البظر كي

(1) Richters, J.. de Visser, R., Rissel, C., & Smith, A. (2006). Sexual practices at last heterosexual encounter and occurrence of orgasm in a national survey. Journal of sex research, 43(3), 217-226.

يستطعن الشعور بالنشوة[1][2].. لذلك، ينصحون بأن أول خطوة تحتاجها المرأة لتعرف كيف تشعر بالنشوة الجنسية، هي البحث عن البظر[3] لأن كثيرا من النساء لا يعرفن مكانه[4]!

كما أن الإيلاج وقوة الانتصاب لهما دور في هذا الموضوع بالطبع.. هناك أوضاع جنسية دون غيرها تزيد من استمتاع المرأة وفرص شعورها بالأورجازم.. منها -على سبيل المثال- الوضع التالي..

دراسة: وضع الأورجازم!

الوضع الجنسي التقليدي missionary (حيث تستلقي المرأة على ظهرها) يبدو الأكثر شيوعا في بلادنا[5].. وهو وضع يمكن إضافة تعديل بسيط عليه، لزيادة متعة المرأة.. كيف؟

في وضع الأورجازم هذا، تستلقي المرأة على ظهرها، ويحدث الإيلاج بعد أن يستلقي الرجل عليها، لكن يجب أن يكون رأسه أعلى من رأسها

(1) Herbenick, D., Fu, T. C., Arter, J., Sanders, S. A., & Dodge, B. (2018). Women's experiences with genital touching, sexual pleasure, and orgasm: Results from a US probability sample of women ages 18 to 94. *Journal of sex & marital therapy*, *44*(2), 201-212.

(2) Herbenick, D., Fu, T. C., Arter, J., Sanders, S. A., & Dodge, B. (2018). Women's experiences with genital touching, sexual pleasure, and orgasm: Results from a US probability sample of women ages 18 to 94. *Journal of sex & marital therapy*, *44*(2), 201-212.

(3) Wade, L. D., Kremer, E. C., & Brown, J. (2005). The incidental orgasm: The presence of clitoral knowledge and the absence of orgasm for women. *Women & health*, *42*(1), 117-138.

(4) Wade, L. D., Kremer, E. C., & Brown, J. (2005). The incidental orgasm: The presence of clitoral knowledge and the absence of orgasm for women. *Women & health*, *42*(1), 117-138.

(5) El-Rahman, S. H. A., Younis, I., & El Awady, M. (2014). Female sexuality: in three Egyptian cities. Human Andrology, 4(1), 5-10.

بحيث لا يكون العضو الذكري في نفس مستوى المهبل، بل أعلى منه قليلا، كي يسبب وزن حوض الرجل ضغطا على منطقة الحوض، وتحتك قاعدة القضيب بالبظر عند الخروج أثناء حركة الإيلاج.. وعلى المرأة أن تحرك وسطها بالتزامن مع الرجل بما يحقق لها أقصى متعة ممكنة.

هذا الوضع يسمى Coital alignment technique أو CAT position.. وهناك دراسات تقول إن هذا الوضع بالتحديد يزيد من فرص شعور المرأة بالأورجازم(1)(2)(3) وربما يساعد في تأخير القذف عند الرجل أيضا(4)(5).

(يمكنك استخدام اسمه العلمي هذا للبحث عن تفاصيل أكثر)

تذكر دائما: أن التفضيلات الجنسية تختلف من امرأة لأخرى، لذلك من المهم التجريب وتنويع الممارسات لاكتشاف مواطن متعة قد لا تكون معروفة مسبقا.

---

(1) Pierce, A. P. (2000). The coital alignment technique (CAT): An overview of studies. *Journal of sex & marital therapy*, *26*(3), 257-268.

(2) Eichel, E. W., De Simone Eichel, J., & Kule, S. (1988). The technique of coital alignment and its relation to female orgasmic response and simultaneous orgasm. *Journal of sex & marital therapy*, *14*(2), 129-141.

(3) Kaplan, H. S. (1992). Does the CAT technique enhance female orgasm?. *Journal of sex & marital therapy*, *18*(4), 285-291.

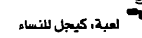
(4) Ciocca, G., Limoncin, E., Mollaioli, D., Gravina, G. L., Di Sante, S., Carosa, E., ... & Jannini, E. A. (2013). Integrating psychotherapy and pharmacotherapy in the treatment of premature ejaculation. *Arab journal of urology*, *11*(3), 305-312.

(5) Jannini, E. A., & Lenzi, A. (2007). Couple therapy for premature ejaculation. *Male sexual dysfunction: pathophysiology and treatment. Informa, New York*, 351-362.

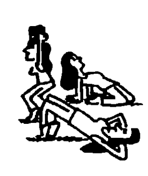
٣- تقوية المهبل

تدريب عضلات قاع الحوض باستمرار يعيد تقوية هذه المنطقة بعد الولادة، كما أنه مفيد أيضا في تحسين الحياة الجنسية[1].. فهذا التدريب يزيد استمتاع المرأة بالجنس وشعورها بالأورجازم[2] مع زيادة فرصة حدوث القذف الأنثوي[3].. بل إنه -لسبب ما- يزيد من الرغبة الجنسية أيضا[4].. ربما لأنه يزيد تدفق الدم لهذه المنطقة فيزيدها حيوية، ويقوي العضلات التي تتقلص وقت الأورجازم.

فكيف تمارسينه بالضبط؟



لعبة، كيجل للنساء



دون الدخول في تفاصيل تشريحية، العضلات التي تعنينا موجودة بين الفخذين، وهي التي يتم قبضها لإيقاف التبول.

يمكن قبض هذه العضلات أثناء تدريبات رياضية متنوعة تشمل الجسم كله (كما في الرسم).. لكن يمكن التركيز على هذه العضلات فقط، وقبضها

(1) ليس مناسبا للمرأة التي لديها تشنج مهبلي.

(2) Lowenstein, L., Gruenwald, I., Gartman, I., & Vardi, Y. (2010). Can stronger pelvic muscle floor improve sexual function?. International urogynecology journal, 21(5), 553-556.

(3) Perry, J. D., & Whipple, B. (1981). Pelvic muscle strength of female ejaculators: Evidence in support of a new theory of orgasm. Journal of Sex Research, 17(1), 22-39.

(4) Beji, N. K., Yalcin, O., & Erkan, H. A. (2003). The effect of pelvic floor training on sexual function of treated patients. International Urogynecology Journal, 14(4), 234-238

في أي وقت خلال اليوم، أثناء المشي أو الجلوس أو الاسترخاء أو حتى أثناء العلاقة الجنسية.

من طرق ممارسة ذلك[1]:

- قبض العضلات لمدة 5 ثوان، وإراحتها لمدة 10 ثوان، ثم قبضها من جديد.. وتكرار هذا عشر مرات.
- على مدار أسبوعين، يمكن زيادة المدة لـ 10 ثوان قبض العضلة، و20 ثانية إراحتها.
- ممارسة هذه المجموعات 3 مرات يوميا.

بالطبع، كل هذا الكلام قد يختلف من امرأة لأخرى.. فجنسانية المرأة أكثر تنوعا ومرونة من الرجل[2] كما أكرر مرارا..

لذلك على المرأة أن تكتشف ذاتها وتعرف ما يمتعها، لتحصل عليه أثناء العلاقة.. فالعلاقة الجنسية ليست علاقة فاعل ومفعول به فقط، بل علاقة تناغم بين اثنين للحصول على متعة مشتركة لا تتحقق إلا بتعاونهما معا.

كان الحديث عن أورجازم المرأة ضروريا؛ لأن كثيرا من الناس يستمدون معلوماتهم عنه من الأفلام الإباحية..

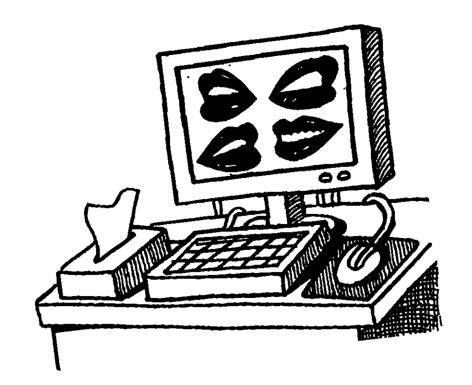
لكن مهلا.. ماذا عن الأفلام الإباحية؟

***

(1) Marques, A., Stothers, L., & Macnab, A. (2010). The status of pelvic floor muscle training for women. *Canadian Urological Association Journal*, *4*(6), 419.
(2) Baumeister, R. F. (2000). Gender differences in erotic plasticity: The female sex drive as socially flexible and responsive. *Psychological bulletin*, *126*(3), 347.

الفصل الرابع عشر

الأفلام الإباحيـــــــة



،ما يراه الرجل في الأفلام الجنسية،
يتوقع أن تفعله شريكة حياته..

وهذا ليس الواقع..
لا أحد يظهر بهذا الشكل ويفعل هذه الأشياء

مساء الأربعاء مع الشخص الذي يحبه،

ميا خليفة - ممثلة إباحية سابقة

في مقابلة مع BBC news

منذ قديم الأزل، رسم أحد الرجال نقوشا على جدران كهفه، تعبر عن أمر يشغل باله.. نساء عاريات[1]!

ومنذ ذلك اليوم لا توجد حضارة إلا ولها رصيد من الأعمال الفنية التي تتعلق بالجسد والمتعة الجنسية: بردية «تورين» المصرية القديمة، وكتاب «الكاماسوترا» الهندي، وقصائد أبي نواس في العصر العباسي.. وهذا على سبيل المثال لا الحصر طبعا.

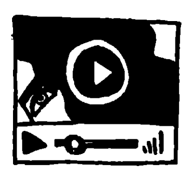
في العصر الحديث، ظهر لون جديد تماما من هذا الكلام، هو الأفلام الإباحية.. ورغم عدم الاعتراف به كنوع من الفنون فإن البشرية رحبت به بشكل يفوق الوصف.. ففي عام 2014 بلغ عدد مشاهدات أحد هذه المواقع نحو 79 مليار مشاهدة[2] (أي أكثر من عشرة أضعاف تعداد البشر).. ورغم أن كثيرا من هذه الأفلام متاحة مجانا، إلا أن مكاسب هذه الصناعة تبلغ 14 مليار دولار سنويا في أمريكا وحدها[3] ويبالغ آخرون بالقول إنها تفوق مكاسب شركات أبل ومايكروسوفت وجوجل وأمازون مجتمعين[1].

(1) أقدم رسوم الكهوف المكتشفة التي تعود لـ 37000 سنة مضت (في كهف آبري كاستانيت في فرنسا) فيها رسم لما يعتقد الباحثون أنه مهبل امرأة!

(2) Pornhub. 2014 Year in Review. Secondary 2014 Year In Review 2015.

(3) Rich, F. (2001). Naked capitalists. In M. Stombler, E. O. Burgess, D.Donnelly, & W. Simonds (Eds.), Sex matters: The sexuality andsociety reader (pp. 462–466). Boston: Pearson Education Inc.

(1) Pratt, R. (2015). The'porn genie'is out of the bottle: Understanding and responding to the impact of pornography on young people. *InPsych: The Bulletin of the Australian Psychological Society Ltd*, *37*(2), 12.



في هذا الفصل نتحدث عما يطلق عليه العلماء اسم التمثيلات الشبقية Erotic Representations..

أو ما نسميه ببساطة الأفلام الإباحية.. البورن.. البورنو.. أفلام السكس..

هل هي مفيدة أم مضرة؟

ليس هدف هذا الكتاب هو الوعظ أو تكرار ما سمعته مسبقا، بل تقديم معلومات غير شائعة أو لا يتحدث عنها أحد، لزيادة ثقافتك وتوسيع معارفك. فالحقيقة أن هناك رأيا علميا يعارض هذه الأفلام، وهناك رأي خافت يؤيدها.. وسنذكر هنا كلا من وجهتي النظر لاستيعاب أبعاد الموضوع.

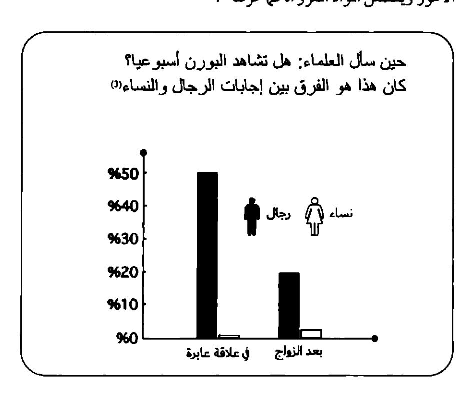
من يشاهد هذه الأفلام؟

أغلب من يشاهدون هذه المواد هم الذكور بالطبع.

في دراسة أمريكية وجدوا أن حوالي 9 من كل 10 رجال شاهدوا مواد إباحية على الأقل مرة في حياتهم[1]..حتى في الدول التي تفرض الرقابة

(1) Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., Olson, C. D., McNamara Barry, C., & Madsen, S. D. (2008). Generation XXX: Pornography acceptance and use among emerging adults. *Journal of adolescent research*, *23*(1), 6-30.

والحظر يتحايل سكانها بأساليب تقنية لمشاهدتها[1].. بينما لا تحب النساء هذه الأمور ويفضلن المواد المقروءة كما عرفنا[2].



الرجال غير النساء في هذا الأمر..

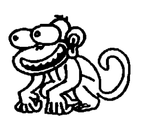
حتى في عالم الحيوان!

(1) Al-Rasheed, A. (2007). April 25. Porn dominates Saudi mobile use. BBC News.

(2) Solano, I., Eaton, N. R., & O'Leary, K. D. (2018). Pornography Consumption, Modality and Function in a Large Internet Sample. *The Journal of Sex Research*, 1-12.

(3) Carroll, J. S., Busby, D. M., Willoughby, B. J., & Brown, C. C. (2017). The porn gap: Differences in men's and women's pornography patterns in couple relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *16*(2), 146-163.

تجربة: بورن القرود



وجد الباحثون أن القرد الذكر مستعد للتضحية بغذائه (عصير الفواكه)، في سبيل رؤية صور مؤخرات إناث القرود، وكأنه مستعد لدفع المال لشراء مجلة إباحية[1]!

هذه المواد البصرية تحفز الرادار الجنسي للذكور بشكل مباشر، وهو ما يفسر مكاسبها الضخمة في عالم البشر.

أصبحت هذه الأفلام متوفرة في كل مكان في العالم.. وأصبح في إمكان الرجل العادي اليوم أن يشاهد في ساعة واحدة عددا لا يصدق من النساء، ويتعرض لكم من الإثارة الجنسية لم يكن متاحا في أي عصر سابق.. كان هذا خيالا غير متاح إلا للملوك والخلفاء والأثرياء الذين تمتلئ قصورهم بالجواري، بينما أصبحت أضعاف هذه الإثارة البصرية متاحة اليوم بمجرد ضغطة زر..

فما تأثير هذا بالضبط؟

(1) Deaner, R. O., Khera, A. V., & Platt, M. L. (2005). Monkeys pay per view: adaptive valuation of social images by rhesus macaques. *Current Biology, 15*(6), 543-548.

1- أضرار الأفلام الإباحية



يعرف صناع هذه المواد أن زبائنهم هم الرجال، لذلك يحرصون على أن تداعب أغلب أفلامهم غريزة الذكر البدائية: أمنياته وخيالاته الفرويدية والفانتازيا الجامحة الدائرة في ذهنه.. ما يشتهيه في أعماقه لكن المجتمع والتقاليد والأعراف تمنعه من مجرد التفكير فيه.. ويقدمون له أفلاما تتوافق مع ذلك، بل يخترعون له سياقات جديدة لم تكن لتخطر بباله أصلا.

لذلك، هناك حكمة طريفة تقول أن من يريد تعلم الجنس عن طريق الأفلام الإباحية يشبه من يريد تعلم قيادة السيارات عن طريق مشاهدة أفلام «السرعة والغضب Fast & Furious»! ليس هدف هذه الأفلام هو التعليم، ولا تقديم صورة فنية تحاكي الواقع، بل هدفها الوحيد والصريح هو الإثارة الجنسية للرجل بأقصى طريقة ممكنة مهما كلف الأمر من مغالطات.. وما أكثرها!

- **شخصية المراة**

ممثلة الأفلام الإباحية «أنجيلا وايت» قامت بدراسة (نعم، لها ورقة بحثية منشورة!) استطلعت فيها آراء ممثلات في هذه الأفلام، قلن فيها إن ما يمارسنه في هذه الأفلام كثيرًا ما يختلف -بل يتناقض- مع هويتهن الجنسية

ذاتها[1].. أي أنهن لم يكنَّ ليفعلن هذا لولا أنه في سياق تمثيل فيلم إباحي.

ممثلات البورن، ممثلات محترفات.. ممثلات.. يتقاضين أجورا كبيرة نظير الأداء التمثيلي الذي يداعب غريزة المشاهد الذكر.. لا يتصرفن أو يعبرن عن طبيعة الأنثى الحقيقية.. هي لا تشعر بالنشوة حقا لكنها تمثل ذلك للمشاهد الذكر.. لا تحب هذه الممارسة بعينها، لكنها تدعي ذلك لإبهار المشاهد الذكر.. خصوصا أن الرجال لا يستطيعون التمييز بين نشوة المرأة الحقيقية والزائفة، بينما تستطيع المرأة ذلك[2].. وقد يكون هذا من أسباب اعتبار النساء هذه الأفلام تمثيلا رخيصا سمجا.

في هذه الأفلام، النساء جاهزات للإيلاج في اللحظة الأولى دون مداعبة.. ولا يتم إظهار استخدامهن لسائل مرطب Lubricant.. وقد تحدثنا عن احتياج المرأة للترطيب أحيانا بغض النظر عن مدى إثارتها، لذلك يعتبر توفيره عند الحاجة أمرا طبيعيا مطلوبا.

كل هذا لا يظهر في هذه الأفلام.

- **تقليل الرضا عن النفس**



تعطي الأفلام الإباحية تصورًا خياليًا عن الممارسة الجنسية.. ولا ينبغي أن يعتبرها المشاهد مقياسا لما ينبغي أن يكون أداؤه أو شكله أو شكل

(1) White, A. G. (2011, February). Queer Desire in Pornography: The Confusion Between Sexuality as Performance and Sexuality as Identity. In Erotic Screen and Sound: Culture, Media and Desire Conference, Griffith University (pp. 15-18).

(2) Michael, R., Gagnon J., Laumann E. & Kolata G. (1994) *Sex in America: A Definitive Survey*, New York: Warner Books. p 130

شريكه. فالنساء الطبيعيات ليست أجسامهن بهذه الأشكال، ولا الرجال أيضا، واختيار الممثلين يخضع لكون أعضائهم تفوق المتوسط الطبيعي للإنسان العادي لإعطاء تجربة بصرية غير عادية.. بالإضافة لكثير من الأدوية المنشطة والمؤخرة للقذف وجراحات تكبير الصدر ودعامات القضيب التي تطورت وأصبحت غير ملحوظة لكثير من المشاهدين.

بسبب الصورة الخيالية التي يروجها الإعلام للجسد المثير جنسيا Porn Body تلجأ نساء لعمليات تكبير الثدي دون أي حاجة لذلك[1].. بل أصبح هناك رجال يلجؤون لعمليات تكبير العضو الذكري دون مبرر حقيقي لذلك[2][3][4].. بسبب الصورة الإعلامية الخيالية للجسد المثالي، نحو 70٪ من النساء غير راضيات عن حجم نهودهن، رغم أن أغلب الأزواج راضون عنه[5].. ونحو 45٪ من الرجال يتمنون لو كان عضوهم الذكري أكبر[6] رغم أن أغلب النساء لا يفضلن العضو شديد الطول بالضرورة[1].. خصوصا أن

(1) Coy, M., & Garner, M. (2010). Glamour modelling and the marketing of self-sexualization: Critical reflections. *International Journal of Cultural Studies*, *13*(6), 657-675.
(2) Schuster, E. (2014). The Effects of Viewing Sexually Explicit Materials on Men's Body Image Satisfaction, Interest in Pursuing Cosmetic Surgery, and Body Change Behaviors.
(3) Sharp, G., & Oates, J. (2019). Sociocultural Influences on Men's Penis Size Perceptions and Decisions to Undergo Penile Augmentation: A Qualitative Study. *Aesthetic surgery journal*.
(4) Mondaini, N., Ponchietti, R., Gontero, P., Muir, G. H., Natali, A., Caldarera, E., ... & Rizzo, M. (2002). Penile length is normal in most men seeking penile lengthening procedures. International Journal of Impotence Research, 14(4), 283
(5) Frederick, D. A., Peplau, A., & Lever, J. (2008). The Barbie mystique: Satisfaction with breast size and shape across the lifespan. *International Journal of Sexual Health*, *20*(3), 200-211.
(6) Lever, J., Frederick, D. A., & Peplau, L. A. (2006). Does size matter? Men's and women's views on penis size across the lifespan. *Psychology of Men & Masculinity*, *7*(3), 129.
(1) Prause N, Park J, Leung S, Miller G (2015) Women's Preferences for Penis Size: A New Research Method Using Selection among 3D Models. PLoS ONE 10(9): e0133079.

مناطق الإثارة في المهبل لا يقع أغلبها في عمق كبير!

بالإضافة لذلك، الشخص الذي يشاهد هذه الأفلام ويعتبرها متنافية مع معتقداته الدينية، يزيد شعوره بالذنب وتقل سعادته في الحياة عموما أكثر من غيره[1].

- التوقعات الخيالية

الأفلام الإباحية تعرض علاقة جنسية مثالية، يستمتع فيها الشريكان ويصلان للذروة في نفس اللحظة.. لا يوجد فيها خلل أو وضع غير مريح يعترض عليه أحد الطرفين، أو نقاش للوضع المثالي.. أو حتى ملل أو أي إخفاق في الأداء.

بينما في الواقع، قد لا تشمل الممارسة الطبيعية هذا العدد من الأوضاع، وقد لا تستمر كل هذا الوقت.. حتى الأفلام العفوية التي يصورها أناس عاديون، تبرز المواقع الإباحية أكثرها مشاهدة لكونها استثنائية، لا لأنها تعبر عما هو معتاد وشائع.

في الحياة الزوجية، عليك وضع توقعات واقعية كي تكون أسعد في علاقتك.

ففي عالم الواقع، من الطبيعي ألا تكون كل مرات الممارسة الزوجية مُرضية للطرفين بنفس القدر[1] أحيانا يستمتع أحدهما أكثر أو تكون الممارسة مقبولة أو حتى غير مُرضية للطرفين أحيانا.. هذا طبيعي ومتوقع، بل ينبغي

(1) Patterson, R., & Price, J. (2012). Pornography, religion, and the happiness gap: Does pornography impact the actively religious differently?. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *51*(1), 79-89.
(1) McCarthy, B., & Thestrup, M. (2008). Couple therapy and the treatment of sexual dysfunction. *Clinical handbook of couple therapy*, 599.

تقديره وأخذه بروح مرحة لأنه فرصة للتعلم وتحسين الممارسة في المرات التالية.

- غياب المداعبة الحقيقية

تعطي هذه الأفلام انطباعا أن المداعبة foreplay هي -فقط- التلامس الجنسي الذي يحدث قبل الإيلاج.. إلا أن المداعبة بين الزوجين -كما قلنا- تبدأ بالتلامس غيرْ الجنسي: العناق والقبلات وإظهار العاطفة والغزل والحنان وكلمات الحب، لا الانتقال مباشرة لمداعبة أجزاء جنسية.. كثير من النساء يكرهنَ ذلك.

كما أن انتهاء العلاقة الجنسية لا يعني انتهاء التواصل.. كثير من النساء يحببن استمرار المداعبة العاطفية بعد الانتهاء after-play لتعزيز المشاعر الحميمية.. فبعد العلاقة الحقيقية تأتي مراحل لا تظهر في هذه الأفلام، مثل التجفيف والاستحمام وارتداء الملابس والكلام.. وخلال كل ذلك، قد يكون التعاون والتعبير العاطفي بنفس أهمية العلاقة الجنسية نفسها.

- التجربة البصرية

أغلب هذه الأفلام لا تحاكي واقع الممارسة الفعلية.. فأنت جالس في مكان واحد، لكنك تشاهد من زوايا متعددة لا يشاهدها الشخص الذي يمارس الجنس نفسه.. لذلك يحاول البعض محاكاة هذا بوضع مرايا كثيرة في غرف نومهم -حتى في السقف- لتنويع زوايا النظر!

فيلم البورن يعمل عليه فريق كامل: كاميرات

متعددة وزوايا تصوير وإضاءة ومونتاج لقطع التصوير واستكماله لاحقا للإيحاء أن الموضوع مستمر لفترة أطول.. لدرجة أن إحدى صناع هذه الأفلام تقول إن الفيلم الذي مدته 20 دقيقة، يستغرق تصويره نحو ساعتين ونصف[1].. ما يعني أن ما يحدث خلف الكاميرا من إعداد وتجهيز، أكثر بكثير مما يحدث أمامها.

الفيلم الجنسي يعطي تجربة بصرية أكثر تنوعا وإثارة من التجربة البصرية للجنس نفسه!

- **مشكلة الاعتياد**

كثرة مشاهدة هذه الأفلام تسبب التكيف النفسي **adaptation**.. بمرور الوقت لن تعود مشاهدة الممارسة العادية أمرا مثيرا.. وسيسعى المشاهد مع الوقت للبحث عن أشياء أكثر تفردا وغرابة.. وهو ما يجعله يعتاد على ممارسات غير عادية لا تحبها النساء أصلا، مثل الممارسات المبالغ فيها التي تصل إلى الحد الأقصى قد تبلغ حدود ممارسة العنف.. لذلك يقول المتقدمون لهذه الأفلام أيضا أنها تشجع على العنف ضد المرأة.. ولا تعكس حقيقة ما تحبه الزوجة من رقة في التعامل أو جو رومانسي.. بل تظهر خشونة وعنفا تدعي الممثلات الاستمتاع به. فيصاب بالإحباط حين يجد أن زوجته لا تقبل على هذه الأمور، رغم أن الممثلات يمثلن أنهن يحببن ذلك!

- **اللاعلاقة مع الشريك!**

محتوى هذه الأفلام لا يظهر أو يشجع على العلاقات طويلة الأمد.. لن

(1) J O'Reilly (2019) Jet Setting Jasmine: Mother, Porn Performer, Director & Licensed Therapist. Sex with Dr. Jess, Apple podcasts

تجد فيها زوجين يحتفلان بعيد زواجهما مثلا.. أو زوجة تحاول إخلاد أطفالها للنوم وتتسلل لقضاء وقت ممتع مع زوجها.. أو زوجا يغازل زوجته ويهديها باقة من الورود.. بل تركز هذه الأفلام فقط على العلاقات الخاطفة قصيرة الأمد.. توجد مغامرة جنسية جامحة دون التزامات من أي نوع..

«إني مستعد للتضحية بكل ما نلت من مجد وشهرة مقابل أن أجد امرأة يساورها القلق عليّ إذا تأخرت عن موعد العشاء!»

إيفان تورغينيف - أديب روسي

لكن..

هل كثرة مشاهدتها تؤثر في الرضا عن العلاقة الزوجية؟



دراسة: تأثير البورن

تتبع باحثون بريطانيون[1] وتيرة استهلاك المتزوجين للمواد الإباحية بأنواعها المختلفة لمدة 6 سنوات كاملة، كي يعرفوا تأثير كثرة المشاهدة على جودة العلاقة الزوجية على المدى الطويل.. فوجدوا أمرا مثيرا للاهتمام..

وجدوا أن مشاهدة الزوج للأفلام الإباحية بكثافة (مرة في اليوم أو أكثر) يضعف الرضا الزوجي على المدى الطويل بشكل ملحوظ.. بينما العكس عند الزوجة.. استهلاك المرأة لمواد إباحية يزيد الرضا الزوجي!

(1) Perry, S. L. (2017). Does viewing pornography reduce marital quality over time? Evidence from longitudinal data. *Archives of Sexual behavior, 46*(2), 549-559.

فما معنى هذه النتيجة؟

يعتقد الباحثون أن السبب هو طبيعة المواد الإباحية التي تفضلها المرأة.. فهي لا تشاهد الأفلام الإباحية كالرجل بل تفضل وسائل أخرى مثل الأفلام الرومانسية والمواد الإيروتيكية المقروءة كما قلنا[1].. وهذه الروايات والقصص تركز -رغم كل شيء- على الجوانب الحميمية والرومانسية والأحاسيس الإنسانية التي قد تفيد في العلاقة الزوجية، بالإضافة لدورها في زيادة الرغبة.. فالمرأة تطالع هذه المواد غالبا بهدف المساعدة في ممارسة الحب، بينما يشاهدها الرجل ببساطة للاستمناء[2]! بينما الأفلام الإباحية "تشيّئ" المرأة وتعتبرها مجرد جسد ومفاتن متاحة دائما دون سياق عاطفي، وهو أمر لا يفيد العلاقة الزوجية طبعا بل يضرها.

مشاهدة البورن تضر الرجل أكثر من المرأة..

وهناك سبب وجيه آخر لذلك..

ثمن الجنس

على الرجل بذل مجهود لكسب ود المرأة: عليه التقرب منها.. ابتياع الورود.. الهمس بكلمات الحب.. الدعوة لعشاء رومانسي.. إثارة مشاعر

(1) Solano, I., Eaton, N. R., & O'Leary, K. D. (2018). Pornography Consumption, Modality and Function in a Large Internet Sample. *The Journal of Sex Research*, 1-12.

(2) Bridges, A. J., & Morokoff, P. J. (2011). Sexual media use and relational satisfaction in heterosexual couples. *Personal Relationships, 18,* 562-585.

الدفء والحميمية.. إبهارها بشيء ما.. ولا يختلف الحال كثيرا بعد الزواج، فهذه هي طقوس استحضار (الغريزة الاستجابية للمرأة) التي تحدثنا عنها.. جلسة تحضير الأرواح الجنسية الحاضرة بالفعل في عقل الرجل!

لكن المشكلة هي أن البورن يُحدث خللا فادحا في هذه المعادلة..

بضغطة زر، يشاهد الرجل عشرات النساء المستعدات المرحبات المستمتعات اللاتي قد يبدأ الفيديو وهن في حالة النشوة أصلا.. ما هو المجهود الذي بذله الرجل للحصول على مهرجان الدوبامين المتفجر في مخه هذا؟

لا شيء.. ضغطة زر!

بالتالي، سيبرمج عقله على أن الحصول على الجنس أمر سهل لا يتطلب بذل مجهود.. سيجعله هذا يضجر ويمل سريعا من التودد والتقرب من امرأة لا تبدو رغبتها حاضرة أمامه أصلا.. ربما يستقر في ذهنه أنها باردة جنسيا لأن رغبتها ليست متفجرة كما تبدو النساء في أفلام البورن.. ولن يلبث أن يعتبر هذه الأفلام ملاذا سهلا.. وبهذا تزيد الفجوة بين الزوجين بالتدريج..

وهذا النمط مضر للعلاقة بالطبع!

مميزات التوقف عن البورن



في كل الأحوال، حين يتوقف الرجل عن مشاهدة هذه الأفلام، ستحدث ثلاثة أشياء:

1- ستصبح زوجته أكثر جاذبية لأن مقارنتها مع ألف ممثلة إباحية محترفة ستتوقف!

2- سيجد الرجل نفسه مضطرا لبذل مجهود من أجل الجنس.. سيشتري الورود ويشعل الشموع ويرسل الرسائل الرومانسية ويهمس في أذنها.. لأن الموضوع لا يتم بضغطة زر.

3- سيتحسن الأداء الجنسي.. البورن يجعل الشخص يكتفي بالإثارة البصرية فقط.. وأن يكون سلبيا مستقبلا لتوالي المشاهد أمامه.. بينما الممارسة الحقيقية لا تركز على الجانب البصري فقط بل على الفعل والممارسة المتبادلة والأحاسيس الجسدية واعتياد أوضاع مختلفة والتدرب عليها، فيتحسن الأداء.

أي أن إيقاف مشاهدة البورن يعتبر استثمارا في العلاقة.

2- الرأي الآخر: استخدامات للأفلام الإباحية!



حسب وجهة النظر الأخرى، لا تعتبر مشاهدة الجنس في حد ذاتها إدمانا وهي غير مدرجة في دليل تشخيص الأمراض النفسية DSM-5 أو ICD-10.. لكن الأطباء يعتبرونها كذلك حين يفرط الشخص في مشاهدتها لدرجة حدوث مشاكل في حياته، مثل:

- قضاء 11 ساعة أسبوعيا على الأقل في مشاهدة هذه المواد والبحث عنها.
- حدوث مشكلات أو المجازفة بفقدان علاقة مهمة أو فرصة تعليمية أو وظيفية في سبيل استمرار المشاهدة.
- التفكير فيها أثناء محاولة التركيز في أي شيء آخر.
- مشاهدتها رغم عدم وجود الرغبة في فعل ذلك!
- حدوث ضرر جسدي، مثل صعوبة الممارسة الجنسية الحقيقية دون المشاهدة.
- انعدام القدرة على التوقف، والعودة بعد فترة قصيرة.
- تصعيد الجرعة بمشاهدة أشياء أكثر غرابة أو عنفا لأن المشاهد العادية لم تعد مثيرة.

- وما إلى ذلك...[1][2][3].

وفي دراسة، وجدوا أن الذين يشاهدون هذه المواد بانتظام لا يتضررون بسببها، باستثناء نسبة قليلة (8.3٪) وهم الذين يشاهدونها أكثر من 11 ساعة أسبوعيا[4].. حسب هذا الرأي، عدم ترشيد الاستخدام هو المشكلة.. فالذي يشاهدها يوميا ليصنع حياة جنسية موازية منفصلة عن زوجته، أو كملاذ وحيد لعدم قدرته على التعامل مع حياته أو لعدم قدرته على الاستمتاع بأي شيء آخر، يختلف عن الشخص الذي يشاهدها للترفيه على فترات متباعدة[5]!

في استطلاعات الرأي يقول الناس أنهم يتعلمون الكثير من هذه المواد وأنها تحسن من حياتهم الجنسية[6][7].. لذلك يعتقد باحثون أن فوائد هذه المواد أكثر من أضرارها، لأنها تجعل الناس أكثر ارتياحا وتقبلا لتجربة ممارسات جنسية جديدة، وتجعلهم أكثر اهتماما بإمتاع شريكهم[8][1].. فمن

(1) Kor, A., Zilcha-Mano, S., Fogel, Y. A., Mikulincer, M., Reid, R. C., & Potenza, M. N. (2014). Psychometric development of the problematic pornography use scale. *Addictive behaviors*, *39*(5), 861-868.
(2) Cooper, A., Putnam, D. E., Planchon, L. A., & Boies, S. C. (1999). Online sexual compulsivity: Getting tangled in the net. Sexual Addiction & Compulsivity: Journal of Treatment and Prevention, 6(2), 79–104.
(3) Noor, S. W., Rosser, B. S., & Erickson, D. J. (2014). A brief scale to measure problematic sexually explicit media consumption: Psychometric properties of the Compulsive Pornography Consumption (CPC) scale among men who have sex with men. *Sexual addiction & compulsivity*, *21*(3), 240-261.
(4) Cooper, A., Putnam, D. E., Planchon, L. A., & Boies, S. C. (1999). Online sexual com- pulsivity: Getting tangled in the net. Sexual Addiction & Compulsivity: Journal of Treatment and Prevention, 6(2), 79–104.
(5) Cooper, A. L., Delmonico, D. L., Griffin-Shelley, E., & Mathy, R. M. (2004). Online sexual activity: An examination of potentially problematic behaviors. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *11*(3), 129-143.
(6) Barbour, C. (1995). Looking at pictures. In A. M. Stan (Ed.), Debating sexual correctness (pp. 190–192). New York: Dell Publishing
(7) Duncan, D. F.,& Donnelly, J. W. (1991). Pornography as a source of sex information for students at a private northeastern university. Psychological Reports, 68, 782
(8) Hald, G. M., & Malamuth, N. M. (2008). Self-perceived effects of pornography consumption. *Archives of sexual behavior*, *37*(4), 614-625.
(1) Weinberg, M. S., Williams, C. J., Kleiner, S., & Irizarry, Y. (2010). Pornography, normalization, and empowerment. *Archives of Sexual Behavior*, *39*(6), 1389-1401.

يشاهد هذه الأفلام يصبح أكثر تقبلا لممارسات جديدة لإمتاع الشريك مثل الجنس الفموي ومداعبة البظر أثناء الجماع.. يحدث «تطبيع» مع طيف أوسع من الممارسات.. بينما الشخص الذي لم يشاهد هذه المواد قد يعاني الحرج والخجل ولا يتقبل ممارسات متنوعة غير تقليدية لأنها ليست مألوفة لديه، وقد يخجل من التعبير الجنسي عن نفسه.. أي أنها توسع الخيال فيما يتعلق بالسيناريو الجنسي المقبول لدى الشخص.

لذلك هناك من ينادي بإمكانية الاستخدام الرشيد لهذه الأفلام، بل واستخدامها طبيا لتحسين الأداء الجنسي[1] على اعتبار أنها تزيد الرغبة وتخفف القلق والخجل من التعبير الجنسي عن النفس. كما أن هناك من يشاهدها لتسهيل الإثارة الجنسية (باستغلال تأثير كولدج الذي تكلمنا عنه).

كما يرى باحثون أن البورن بريء من تهمة زيادة العنف ضد المرأة..

فما يحدث هو العكس: الرجال العنيفون أصلا يفضلون مشاهدة هذه الأفلام الجنسية العنيفة لأنها تعبر عنهم.. لكنها ليست هي التي جعلتهم كذلك[2]!

كما يرى آخرون أن مشاهدة هذه الأفلام لا تشجع النظرة السلبية والتمييز ضد المرأة.. بل بالعكس.. مستهلكو هذه المواد لا يعترضون على مسائل مثل المساواة بين الجنسين في الأجور، أو وصول المرأة لأعلى المناصب.. بينما التمييز ضد المرأة مرتبط بعوامل اجتماعية أخرى كـ(قلة التعليم والتوجه اليميني والحياة

(1) Watson, M. A., & Smith, R. D. (2012). Positive porn: educational, medical, and clinical uses. *American Journal of Sexuality Education*, *7*(2), 122-145.
(2) Baer, J. L. (2014). Does Pornography Use Contribute to Antiwoman Aggression? Re-examination of the Confluence Model Considering Third Variable Explanations.

في القرى وكبر السن) وليس مشاهدة البورن[1]!

لكن ينصح البعض بإنتاج أفلام أكثر واقعية تحاكي الممارسة الفعلية، لتكون ذات قيمة تعليمية.. فهناك اهتمام بإنتاج نوع مختلف من البورن الإيجابي أو النسوي[2] الذي يغرس بعض القيم الأخلاقية كالتنوع والعاطفة واحترام المرأة وإبراز أن الموضوع يتم في إطار إنساني حميم، لا مجرد مشاهد جسدية دون سياق أو علاقة ذات معنى!

باختصار..

الرأي الأول يقول إن البورن مضر لأنه يعطي معلومات مغلوطة، وصورة خيالية لا ينبغي مقارنتها بالواقع، ويجعل المرء يعتاد ممارسات قصوى تزداد غرابتها بمرور الوقت، ويقلل الرضا الزوجي حين يفرط الرجل -تحديدا- في المشاهدة.

والرأي الآخر يقول إن المشكلة تحدث فقط عند الإفراط.. بينما الاعتدال قد يكون مفيدا لبعض الناس أو على الأقل غير مضر.

- وفي كل الأحوال، التوقف عن المشاهدة يعتبر استثمارا في العلاقة.

وبما أننا تحدثنا عن البورن.. يمكن تناول ظاهرة مرتبطة به جدا..

ماذا عن العادة السرية؟

***

(1) McKee, A. (2007). The relationship between attitudes towards women, consumption of pornography, and other demographic variables in a survey of 1,023 consumers of pornography. *International Journal of Sexual Health, 19*(1), 31-45.

(2) Taormino, T., Penley, C., Shimizu, C., & Miller-Young, M. (Eds.). (2013). *The feminist porn book: The politics of producing pleasure*. The Feminist Press at CUNY.

الفصل الخامس عشر

عادة غير ســــــــــرية!



....

«جنسانية المراهقين وكبار السن تقمع،
لتصبح السنوات التي يسمح

لنا فيها بالنشاط جنسيًا هي أشد
فترات أعمارنا اكتظاظًا بأعباء العمل،

أي الفترات التي يصبح فيها
الاستمتاع بالتجارب الجنسية عملًا مضنيًا».

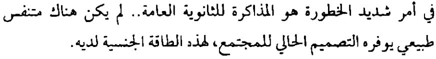
سيلفيا فيديريتشي - كاتبة وأستاذة جامعية

قصة طارق

كان «طارق» مراهقا..

بمعنى آخر، كان يعاني من لعنة البلوغ التي تعصف بالمرء في أدق سنيّ حياته وأشدها حرجا.

في فترة فورانه الهرموني ورغبته البيولوجية الملحّة، كانت الحياة شديدة القسوة عليه.. كان عليه كبت وتجاهل كل هذا، ليركز في أمر شديد الخطورة هو المذاكرة للثانوية العامة.. لم يكن هناك متنفس طبيعي يوفره التصميم الحالي للمجتمع، لهذه الطاقة الجنسية لديه.



جالس وحده في المنزل لا يستطيع المذاكرة.. يستثار لأقل خاطرة جنسية.. يتولى خياله الخصب مهمة خلق سياقات حسية غريبة لا معقولة تزيد الأمر سوءا.. لطرد هذه الخواطر الجنسية من ذهنه، جرب أشياء كثيرة يُنصح بها في الثقافة الشعبية.. لكنه اكتشف أن الحل العملي لطرد هذه الخواطر هو ممارسة العادة السرية.. ينتهي الأمر في لحظات ويعود إنسانا طبيعيا يواصل المذاكرة.

يقول طارق إن هذا كان من أسباب نجاحه الدراسي.. وألمه النفسي المستمر أيضا.

فقد تولى المجتمع -على أكمل وجه- مهمة تقويض دعائم استقراره النفسي، بتأجيج مشاعر الذنب واحتقار الذات وكراهيتها، حيث أصبح التعايش مع هذا الألم أسلوب حياته.. كلما شلت الشهوة المفاجئة تفكيره، اختلى بنفسه كي يقذفها بعيدا في أسرع وقت ممكن، ليعود لرشده ويواصل ما كان يفعله وسط مشاعر الذنب وكره الذات.. وقتها كان يحلم بالزواج فقط كي يفرغ هذه الشهوة ويستريح جسده وضميره..

هل ينبغي أن يتزوج الرجل فقط من أجل الجنس؟

الإثارة الزائدة تعيق تفكير الرجل وتجعله غير قادر على اختيار شريكة الحياة بشكل صحيح.. فالإثارة الجنسية تجعل عقل الرجل عاجزا عن اتخاذ قرارات متأنية وعقلانية في مثل هذه المسائل[1].. وحين يتعامل الرجل مع امرأة جذابة، يفقد بعضا من قواه العقلية وقدرته على الحكم على الأمور[2].. لذلك، اتخاذ قرار الزواج في غمرة الاحتياج الجنسي، وسيلة ممتازة للتسرع وضمان اختيار خاطئ، وحياة زوجية تعيسة، أو طلاق مؤكد.

فما عسى «طارق» أن يفعل كي تهدأ غريزته؟

***

(1) Ariely, D., & Loewenstein, G. (2006). The heat of the moment: The effect of sexual arousal on sexual decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, *19*(2), 87-98.

(2) Karremans, J. C., Verwijmeren, T., Pronk, T. M., & Reitsma, M. (2009). Interacting with women can impair men's cognitive functioning. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*(4), 1041-1044.

بين العلم والخرافة

«العادة السرية (...) في فترات معينة تكون
نشاطًا تكيفيًا لحين توافر الممارسة الطبيعية».
د.محمد المهدي - أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر
(العادة السرية بين الطب والدين والمجتمع)

ارتبطت العادة السرية في المخيلة الشعبية بأساطير كثيرة، مثل أنها تؤدي للعقم، أو العمى، أو الجنون، أو ضعف المفاصل، وأظرف ما سمعت هو القول أنها تستهلك النخاع! طبعا كل هذا كلام غير علمي هدفه الوحيد إخافة الناس منها.

الحقيقة، هي أن الاستمناء منتشر في جميع أنحاء العالم وإن تفاوتت التقديرات.. في تقرير كنزي الشهير، قال 92٪ من الرجال أنهم مارسوا العادة السرية مرة على الأقل في حياتهم.. ومن المثير أن تجد نفس النسبة في بلد مثل إيران[1].. وفي استطلاع رأي تم في بريطانيا[2] قال 73٪ من الرجال و37٪ من النساء أنهم مارسوا العادة السرية خلال الشهر الماضي.

تختلف التقديرات من دراسة لأخرى.. لكن عموما، يمارسها الرجال أكثر من النساء، حتى بعد الزواج.

---

(1) Birjandi, P (1991), Psychology of unusual behavior, Dehkhoda press, Tehran. As cited in: Shekarey, A., Rostami, M. S., Mazdai, K., & Mohammadi, A. (2011). Masturbation: Prevention & Treatment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 1641-1646.

(2) Gerressu, M., Mercer, C. H., Graham, C. A., Wellings, K., & Johnson, A. M. (2008). Prevalence of masturbation and associated factors in a British national probability survey. *Archives of Sexual Behavior*, *37*(2), 266-278.

في دراسة عربية[1] وجدوا أنها تزيد عند الرجال الذين تزيد فترة زواجهم على عشر سنوات.. ربما بسبب اتساع فجوة الرغبة مع التقدم في العمر.. فكثير من الأزواج يقولون إن زوجاتهم تشبع فقط 84٪ من احتياجاتهم الجنسية.. بينما 15٪ من «مصادر أخرى» مثل العادة السرية أو الاحتلام أو تعدد العلاقات[2].

العادة السرية ليست ظاهرة حديثة.. حتى عند العرب القدماء تجد كلاما كثيرا عن استمناء الزوج و«المفاخذة» أو حتى «الاستمناء بيدها» -أي الزوجة أو الجارية- حين يتعذر الجماع لسبب ما[3].. لذلك لا يوجد إجماع على استنكارها الكامل وتحريمها القاطع في التراث كما يدعي رجال الدين اليوم.

باختصار، في كل الاستطلاعات وفي أغلب الحضارات، ستجد هذه العادة معروفة، ونسبة من يمارسونها من الرجال أكثر من النساء، نظرا لإلحاح ومركزية الغريزة الجنسية لديهم..

فهل هي مفيدة أم مضرة؟

---

(1) Kasemy, Z., Desouky, D. E. S., & Abdelrasoul, G. (2016). Sexual fantasy, masturbation and pornography among Egyptians. Sexuality & Culture, 20(3), 626-638.

(2) Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C. & Gebhard, P. (1998). *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press. p.281

(3) في الكتب الدينية التراثية تجد عبارات مثل: «قال (ابن حنبل) وعندي أنه يستخرجه بها لا يفسد صوم غيره كاستمنائه بيده أو ببدن زوجته أو أمته غير الصائمة فإن كان له أمة (....) استمنى بيدها» (بدائع الفوائد) ابن القيم. وتجد عبارات مشابهة في كثير من الكتب التراثية مثل: كتاب الفروع ج1، كتاب العباب المحيط بمعظم نصوص الشافعي والأصحاب ج3، كتاب منظومة الذهب المنجلي في الفقه الحنبلي ج2... إلخ.

تأثير العادة السرية

«أكبر ضرر للعادة السرية هو
تهويل الخوف منها ومن أضرارها».
د. خليل فاضل (الجنس)

لا تصنَّف العادة السرية في حد ذاتها كاضطراب نفسي أو سلوكي في أي مرجع علمي معتبر. لكن بالطبع، الإفراط في أي شيء يجعله ضارا..

هناك شواهد على الإفراط في الممارسة.. فمثلا:

- تكرر الرغبة الملحة للاستمناء كثيرا وفي أوقات غير مناسبة.. وعدم القدرة على التوقف.
- حين تؤثر على مواعيد العمل والدراسة، وتخطيط اليوم على أساسها..
- حين تسبب كثرة ممارستها إنهاكا مستمرا يعيق الشخص عن ممارسة حياته.
- حين تصبح بديلا عن العلاقة الجنسية الحقيقية عند توفرها.

كل هذه أجراس إنذار أن الأمر قد زاد عن الحد، وبدأ يؤثر على الحياة الطبيعية.. فزيادة ممارستها قد يكون سببه شعور المرء بالاكتئاب [1][1] وقلة السعادة[2].. تماما كالذي يلجأ للطعام والحلويات للتخفيف عن نفسه.

---

(1) Cyranowski, J. M., Bromberger, J., Youk, A., Matthews, K., Kravitz, H. M., & Powell, L. H. (2004). Lifetime depression history and sexual function in women at midlife. *Archives of Sexual Behavior, 33*(6), 539-548.

(1) Husted, J. R., & Edwards, A. E. (1976). Personality correlates of male sexual arousal and behavior. *Archives of Sexual Behavior, 5*(2), 149-156.

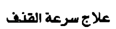
(2) Das, A. (2007). Masturbation in the United States. *Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(4), 301-317.

- **هل تسبب العادة السرية سرعة القذف؟**

تبدأ ممارسة العادة السرية غالبا في فترة المراهقة.. في ظروف غير مناسبة أو في بيت الأهل.. حيث يريد الشاب أن ينتهي منها سريعا وفي الخفاء كي لا يلاحظه أحد.. ربما قبل أن تنتهي اللقطة التي يشاهدها.. أو المغامرة الجنسية الخاطفة التي يقوم بها.. وتكرار هذا الاستعجال يجعل الشاب يقضي سنين طويلة من حياته وكأنه يدرب جسده على القذف السريع؛ إذ يعتقد بعض الباحثين أن بدء الحياة الجنسية بتجربة يملؤها القلق والشعور بالذنب والرغبة في الانتهاء سريعا، قد يكون من أسباب ظاهرة سرعة القذف[1].



لكن، ليس معنى هذا أن العادة السرية تسبب سرعة القذف -بدليل أن الذين يعانون من تأخر القذف يمارسونها أيضا[2]- بل يبدو أن الاستعجال أثناءها هو المشكلة!



علاج سرعة القذف



لمن يشكو من القذف السريع، يُنصح بالتمهل وأخذ أطول وقت ممكن عند الاستمناء، وممارسة تدريبات التحكم في القذف (التوقف والاستمرار - التخيل - العصر...) التي سنتحدث عنها لاحقا.. فممارسة هذه التقنيات

---

(1) Masters, W., & Johnson, V. (1970). Human sexual inadequacy. Boston: Little, Brown.

(2) Perelman, M. A. (2005). Idiosyncratic Masturbation Patterns: A Key Unexplored Variable in the Treatment of Retarded Ejaculation by the Practicing Urologist. *The Journal of Urology*.

تعتبر من أهم وسائل للتدرب على تأخير القذف[1][2][3].

«العادة السرية، في القرن التاسع عشر كانت مرضا
.. وفي القرن العشرين أصبحت علاجا!»
توماس ساس - عالم نفس

للعادة السرية فوائد واستخدامات أخرى ينصح بها المتخصصون في أكثر من سياق.. فمثلا:

- **الحفاظ على الكفاءة**



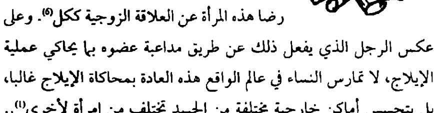
حين لا يتاح الجنس لفترة طويلة، قد تساعد العادة السرية على استمرارية هذه الوظيفة.. فالاستمناء يساعد في الحفاظ على حيوية السائل المنوي ويزيد ما فيه من خلايا مناعية[4].. كما وجد الباحثون أن الرجل الذي يقذف بانتظام عدة مرات في الأسبوع (بالجنس أو الاستمناء) تكون فرصة إصابته بسرطان البروستاتا أقل بنسبة 20٪ من غيره[1].. لكن في دراسة أصغر وجدوا أنها قد تكون

(1) Puppo, V., & Puppo, G. (2016). Comprehensive review of the anatomy and physiology of male ejaculation: premature ejaculation is not a disease. *Clinical Anatomy, 29*(1), 111-119.
(2) Glina, S., Abdo, C. H., Waldinger, M. D., Althof, S. E., Mc Mahon, C., Salonia, A., & Donatucci, C. (2007). Premature ejaculation: A new approach by James H. Semans. *Journal of Sexual Medicine, 4*(4), 831.
(3) Puppo, V., & Sharif, H. (2017). Premature ejaculation is not a disease. *International Journal of Urology, 24*(8), 641-641.
(4) Levin, R. J. (2007). Sexual activity, health and well-being–the beneficial roles of coitus and masturbation. *Sexual and relationship therapy, 22*(1), 135-148.
(1) Rider, J. R., Wilson, K. M., Sinnott, J. A., Kelly, R. S., Mucci, L. A., & Giovannucci, E. L. (2016). Ejaculation frequency and risk of prostate cancer: updated results with an additional decade of follow-up. *European urology, 70*(6), 974-982.

مفيدة فقط لكبار السن[1].

- **علاج البرود الجنسي**

هذه العادة مفيدة للنساء اللاتي يعانين من الفتور الجنسي وانعدام المتعة في العلاقة لأنها توقظ فيهن الأحاسيس الجنسية[2].. وهي وسيلة فعالة تصل نسبة نجاحها لأكثر من 90٪ للمرأة التي لم يحدث لها أورجازم في حياتها على الإطلاق[3][4] و75٪ لمن توقف لديها هذا الشعور منذ فترة طويلة[5] وهو ما قد يزيد رضا هذه المرأة عن العلاقة الزوجية ككل[6]. وعلى



عكس الرجل الذي يفعل ذلك عن طريق مداعبة عضوه بما يحاكي عملية الإيلاج، لا تمارس النساء في عالم الواقع هذه العادة بمحاكاة الإيلاج غالبا، بل بتحسس أماكن خارجية مختلفة من الجسد تختلف من امرأة لأخرى[1]..

(1) Dimitropoulou, P., Lophatananon, A., Easton, D., Pocock, R., Dearnaley, D. P., Guy, M., ... & UK Genetic Prostate Cancer Study Collaborators, British Association of Urological Surgeons Section of Oncology. (2009). Sexual activity and prostate cancer risk in men diagnosed at a younger age. *BJU international*, *103*(2), 178-185.
(2) Struck, P., & Ventegodt, S. (2008). Clinical holistic medicine: teaching orgasm for females with chronic anorgasmia using the Betty Dodson method. *The Scientific World Journal*, *8*, 883-895.
(3) Barbach, L. G. (1974). Group treatment of preorgasmic women. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *1*(2), 139-145.
(4) LoPiccolo, J., & Stock, W. E. (1986). Treatment of sexual dysfunction. *Journal of consulting and clinical psychology*, *54*(2), 158.
(5) Kilmann, P. R., Boland, J. P., Norton, S. P., Davidson, E., & Caid, C. (1986). Perspectives of sex therapy outcome: a survey of AASECT providers. *Journal of sex & marital therapy*, *12*(2), 116-138.
(6) Hurlburt, D. & Whittaker, K. (1991). The role of masturbation in marital and sexual satisfaction: A comparative study of female masturbators and nonmasturbators. Journal of Sex Education and Therapy, 17, 272-282.
(1) Kinsey, A. C., Pomeroy, W. B., Martin, C. E., & Gebhard, P. H. (1998). *Sexual behavior in the human female*. Indiana University Press. P 134, 162

أي أن العادة السرية عند بعض النساء وسيلة فعالة لاكتشاف وتفعيل مواطن المتعة الجسدية، مدعومة بأدلة علمية صريحة!

«تعتبر عمليات الاستمناء نوعا من تنشيط الأحاسيس الجنسية لدى المرأة التي تعاني من البرود».

د.محمد المهدي - أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر (العادة السرية بين الطب والدين والمجتمع)

- التطور النفسي

بشكل غير مباشر، تثير هذه العادة تساؤلات لدى الفرد، تحفزه لخوض صراع فكري يجعله أكثر نضجا.. فمثلا، من يمارس هذه العادة قد يلاحظ أنها تفيده في حياته رغم أن المجتمع يذمها وينفّر منها.. فهل ينصاع أم يخلق مواءماته الخاصة؟ هذا التناقض يخلق صراعا نفسيا داخل الشخص.. بين وصاية الآخرين وما يعتبره هو حلا عمليا يخفف معاناته ولا يضر أحدا.. بين الممارسة العابرة والانزلاق في إدمانها.. بين ضبط النفس والاستسلام للإفراط فيها.. القدرة على إدارة مثل هذا الصراع النفسي تعتبر من سمات مراحل الاستقلالية النفسية والتطور الجنسي الصحي[1].

«العادة السرية، إحصائيا، منتشرة بين جميع الطبقات، وبيولوجيا، معترف بها كمرحلة من تطور الفرد».

د. أحمد عكاشة، د. طارق عكاشة (الطب النفسي المعاصر)

(1) Kaestle, C. E., & Allen, K. R. (2011). The role of masturbation in healthy sexual development: Perceptions of young adults. Archives of Sexual Behavior, 40(5), 983-994.

- **حل وسط**

ماذا يفعل الرجل حين تكون المرأة غير راغبة في الجنس، أو في فترة الحيض؟

في دراسة أمريكية، سأل الباحثون رجالا ونساء سعداء جنسيا في علاقاتهم الزوجية، عن الأشياء التي يفعلونها بالضبط.. فكان من ضمن ما قالوا أنهم أكثر تصالحا مع فكرة الاستمناء (الفردي أو بمعاونة الشريك) كوسيلة عادية مقبولة للمتعة الجنسية[1].. ربما لأن هذا أحد أشكال التنوع في الممارسة أو لأنه يحل مشكلة تفاوت الرغبة بين الطرفين!

(1) Gottman, J. M. (2008). Gottman method of couple therapy. Clinical handbook of couple therapy, 4(8), 138-164.

الاستمناء الصحي!

حسنا.. للعادة السرية فوائد ويمكنها أن تفيدك وتدربك.. لكن في حدود الممارسة المعقولة كي لا تصبح هي المتعة الوحيدة في الحياة.. لذلك، هناك بعض الاقتراحات[1] التي تساعد الرجل في ممارسة هذه العادة بشكل صحي أكثر.. وهي:

- مارسها فقط حين تحتاج إلى ذلك فعلا.. حين تداهمك الرغبة أو حين تجد إشارات جسدية واضحة لحاجة الجسم لهذه الممارسة، أي الانتصاب. لكن لا تستحضر الرغبة إن لم تكن موجودة.. لا تتعمد إثارة نفسك جنسيا بهدف الاستمناء.
- حين تمارسها، من المفيد التركيز في الإحساس الجسدي، لا في خيالات جنسية أو أي شيء خارجي.. لأن هذا يساعد في فهم الرجل لجسده أكثر، وربط المتعة بالجسد لا بالخيال.
- وبالطبع، ينبغي إطالة المدة والتدرب على تقنيات التحكم في توقيت القذف التي سأذكرها لاحقا.

(1) Kunelaki, R. "P-03-009 Recommendation of healthy masturbation exercise based on clinical experience." *The Journal of Sexual Medicine* 14, no. 4 (2017): e188.

كيف تتوقف عن العادة السرية؟

لتجنب الإفراط في هذه العادة، أو التوقف عن أي عادة سلبية تريد التوقف عنها لأي سبب، يمكن اتباع عدة وسائل:

- **تجنب المثيرات**

اكسر المثيرات الخارجية التي تذكرك بها حتى لو كانت بسيطة. تجنب مثلا المكان الذي تمارس فيه هذه العادة.. تجنب السرير في غير أوقات النوم.. أو قم بتغيير مكان الكمبيوتر الذي تشاهد فيه الأفلام لمكان آخر في المنزل.. وبالطبع تجنب مشاهدة ما يثير الرغبة الجنسية الملحة، مثل مشاهدة الأفلام الإباحية!

- **نشاط بديل**

قم بوضع نشاط آخر بديل مكان النشاط الذي تريد تغييره.. وحين تراودك هذه الأفكار، قم بتشتيتها بالتركيز في شيء آخر.

فمثلا، وقت الفراغ الذي كنت تمارس فيه هذه العادة، املأه بنشاط آخر تحبه، واجعل هذا الوقت مرتبطا بهذا النشاط الآخر.. الرياضة تحديدا لها تأثير بالغ في هذا الأمر.. شاهد فيلما أو استمع للموسيقى أو اتصل بصديق أو اشرب قدحا

من الشاي أو اخرج من المنزل للتنزه أو اقرأ رواية أو أي شيء آخر.. اكتشف متع الحياة الإيجابية المختلفة والمتنوعة، التي يمكنها إسعادك وجذب اهتمامك.. وتشبث بها ومارسها في مثل هذه المواقف.

- كن مستقبليا

الأشخاص الذين يشغلون ذهنهم بالمستقبل أكثر من الحاضر، يستطيعون تحقيق أهدافهم بشكل أفضل، لأنهم يستطيعون الابتعاد عن المتع اللحظية الراهنة بشكل أفضل من غيرهم[1]. حاول أن تفعل ذلك، فكر في المستقبل أكثر من تفكيرك في اللحظة الراهنة.. تخيل أيامك القادمة دائما.. فكر في صورتك الإيجابية المستقبلية التي ستحقق حين تتوقف عن الإفراط في هذه العادة، واخلق تناقضا واضحا بين الإفراط فيها والصورة التي ترى بها نفسك. وذكّر نفسك بالتبعات السلبية لهذا السلوك في المستقبل، قبل أن تقدم عليه. اخلق تناقضا معرفيا بين قيمك الشخصية وبين تبعات الإفراط في هذا السلوك. قل لنفسك «ليس أنا من يفعل ذلك»؛ كي تشعر بمقاومة داخلية كلما أقدمت عليه.

- كن مثابراً



لو فشلت أكثر من مرة، فهذا لا يعني أن تتوقف عن المحاولة. كل مرة فشلت فيها علمتك درسا، سيفيدك في المرة القادمة. تخيل أن هدفك -أيا كان- موجود في نهاية سلم تصعده. كل محاولة للوصول إليه تجعلك تصعد 10

(1) Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and aging, 17*(1), 125.

خطوات، والفشل يجعلك تتراجع خطوة أو اثنتين فقط، لأنك تعلمت شيئا ولم تعد لنقطة الصفر. فلا تتوقف عن المحاولة والتعلم من الخطأ، لأن كل مرة تجعلك تقترب أكثر. التوقف عن أي عادة سلبية يتطلب المحاولة عدة مرات كي يستطيع الإنسان إحداث التغيير المطلوب بشكل كامل.

باختصار.. العادة السرية أكثر شيوعا بين الرجال، وهي متنفس طبيعي لتصريف الغريزة الجنسية الملحة حين لا يكون الجنس متاحا.. وهي وسيلة تدريب صحية لتحسين الأداء الجنسي مع الشريك.. تؤخر القذف عند الرجال وتزيد الرغبة الجنسية عند النساء.

ليست مضرة نفسيا إلا عندما تكون متناقضة مع معتقدات الشخص وشعوره المفرط بالذنب.. والإفراط فيها ضار كالإفراط في أي شيء آخر.

حسنا.. كفانا حديثا عن هذا الأمر.. ولننتقل لموضوع آخر..

ما هي وسائل التحكم في القذف التي وعدتك بأنني سأذكرها لك لاحقا؟

***

الفصل السادس عشر

الرجل والتحكم في القذف



«اذا كان في مقدورنا الفعل..
يكون في مقدورنا أيضا عدم الفعل!»

ارسطو - الأخلاق

بســــــيوني

ذهب «بسيوني» حزينا إلى الطبيب، يشكو من معاناته من القذف السريع..

سأله الطبيب عن المدة التي يستغرقها منذ الإيلاج للقذف، فأجاب بسيوني في أسى: أربعون دقيقة.

تعجب الطبيب، وحاول إقناعه بأن هذه المدة تفوق المتوسط الطبيعي للإنسان العادي، وأن هذا ليس سرعة قذف، لكن الرجل لم يبد مقتنعا.. فهم الطبيب أنه أتى بسبب شكوى زوجته الدائمة وانعدام رضاها عن العلاقة، فحاول إقناعه بأن تأتي زوجته معه كي يعرف السبب الحقيقي للمشكلة، لكن الرجل ذهب حزينا ولم يعد.

هذه الحالة[1] توضح أمرا مهما.. هو مدى الخلط والأساطير المحيطة بمسألة توقيت القذف هذه.

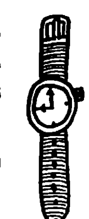
في هذا الفصل نتحدث عن كيفية تدريب الرجل نفسه على التحكم في توقيت القذف.

(1) Leiblum, S. R. (Ed.). (2006). *Principles and practice of sex therapy.* Guilford Press. (P 218)

أسباب عدم التحكم

سرعة القذف هي أكثر ما يشكو منه الرجال حول العالم[1].. وفي دراسة مصرية استطلعت آراء الناس في العالم العربي، وجدوا أن حوالي 83٪ من الرجال قالوا إنهم تعرضوا لعدم القدرة على التحكم في القذف على الأقل مرة في حياتهم[2].

فلماذا سرعة القذف منتشرة إلى هذا الحد؟



هناك فرضية طريفة تقول إن الإنسان البدائي كان مدفوعا للانتهاء من الجنس سريعا، تجنبا للمخاطر والتهديدات المحيطة، وكأن القاعدة وقتها كانت «البقاء للأسرع»، فأصبحت هذه الصفة مستمرة حتى اليوم[3]!

وفي العصر الحديث، هناك بعض الأسباب والعوامل النفسية المؤثرة..

- كما قلنا في الفصل السابق: اعتياد المغامرات الجنسية الخاطفة أو الاستمناء باستعجال نظرا

(1) Porst, H., Montorsi, F., Rosen, R. C., Gaynor, L., Grupe, S., & Alexander, J. (2007). The Premature Ejaculation Prevalence and Attitudes (PEPA) survey: prevalence, comorbidities, and professional help-seeking. *European urology*, *51*(3), 816-824.

(2) Shaeer, O., & Shaeer, K. (2012). The Global Online Sexuality Survey (GOSS): Ejaculatory Function, Penile Anatomy, and Contraceptive Usage among Arabic-Speaking Internet Users in the Middle East. The Journal of Sexual Medicine, 9(2), 425–433. doi:10.1111/j.1743-6109.2011.02338.x

(3) Hong, L. K. (1984). Survival of the fastest: On the origin of premature ejaculation. *Journal of Sex Research*, *20*(2), 109-122.

للشعور الزائد بالذنب، قد يسبب اعتياد الجسم على سرعة القذف[1][2]!

- اعتياد الاستمناء بأقل قدر ممكن من الضغط والاحتكاك قد يزيد حساسية القضيب أكثر من اللازم ويعجل بحدوث القذف أثناء العلاقة.. لكن حين تكون قبضة الرجل ضيقة بدرجة تفوق الإحساس الطبيعي للجماع، يعاني تأخر وصوله للأورجازم أثناء العلاقة لأن إحساس الإيلاج يسبب ضغطا أقل مما اعتاد عليه[3][4][5]!

- وربما يكون الكبت الجنسي لسنوات طويلة هو السبب، لأن الشخص يعتبر لحظة الإيلاج مثيرة أكثر مما ينبغي فيفقد صوابه سريعا[6].. لذلك يظن البعض أن أفراد بعض الثقافات المكبوتة جنسيا يشكون من سرعة القذف أكثر من غيرهم[7][8].

(1) Strassberg, D. S., Mahoney, J. M., Schaugaard, M., & Hale, V. E. (1990). The role of anxiety in premature ejaculation: a psychophysiological model. *Archives of Sexual Behavior*, *19*(3), 251-257.
(2) Richardson, D., Wood, K., & Goldmeier, D. (2006). Ejaculatory disorders: A qualitative pilot study of Islamic men with lifelong premature (rapid) ejaculation. *The journal of sexual medicine*, *3*(2), 337-343.

(3) ليس هذا حلا مثاليا، لأنه قد يؤدي لانعدام القدرة على القذف أثناء العلاقة .

(4) Perelman, M. A. (2004). Retarded ejaculation. Current sexual. health reports, 1(3), 95-101.
(5) Perelman, M. A. (2005). 1254: Idiosyncratic Masturbation Patterns: A Key Unexplored Variable in the Treatment of Retarded Ejaculation by the Practicing Urologist. The Journal of Urology.
(6) Jannini, E. A., & Lenzi, A. (2005). Epidemiology of premature ejaculation. Curr Opin Urol, 15(6), 399-403.
(7) Richardson, D., & Goldmeier, D. (2005). Premature ejaculation—Does country of origin tell us anything about etiology?. *The journal of sexual medicine*. *2*(4). 508-512.
(8) Frewen, A., Rapee, R. M., Bowden, P., & Lagios, K. (2007). Regional differences in men attending a sexual health clinic in Sydney for premature ejaculation. *The journal of sexual medicine*, *4*(6), 1733-1738.

- ويرى آخرون أن عدم خبرة الرجل بأساليب التحكم في القذف هو السبب.. وقلة عدد مرات الممارسة الجنسية في العلاقة الزوجية ربما تجعل الرجل أقل تدريبا وتحكما في القذف[1][2]!
- وهناك عوامل أخرى.. فقد يكون السبب صحيا كـ(زيادة الوزن والسكري...) أو نفسيا كـ(العلاقة مع الزوجة أو القلق والتوتر وزيادة ضغوط الحياة).. لها تأثير كبير على هذا الموضوع أيضا.
- أحيانا يكون السبب هو الإرهاق الجسدي[3] ليكون الحل -مثلا- هو الممارسة في الصباح، بدلا من المساء بعد استهلاك طاقة اليوم.

ربما لم يكن الناس في الماضي يعتبرون سرعة القذف مشكلة مهمة، لدرجة أن الاهتمام بها لم يكن كبيرا في الدراسات العلمية إلا في ستينيات القرن الماضي[4].. فقديما كان الجنس احتياجا للرجل وعلى المرأة تلبيتها له.. لكن مع التقدم الحضاري تغير الوضع.. أصبح من حق المرأة أن تستمتع بالجنس، وأصبح من واجب الرجل أن يدرب نفسه على الاستمرار للفترة التي تناسبها.

لكن.. ما هي الفترة المناسبة منذ الإيلاج وحتى القذف؟

(1) Laumann, E. O., Nicolosi, A., Glasser, D. B., Paik, A., Gingell, C., Moreira, E., & Wang, T. (2005). Sexual problems among women and men aged 40-80 y: prevalence and correlates identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. Int J Impot Res, 17(1), 39-57.

(2) Grenier, G., & Byers, E. S. (2001). Operationalizing premature or rapid ejaculation. J Sex Res, 38, 169-178.

(3) Schapiro, B. (1943). Premature ejaculation: a review of 1130 cases. *The Journal of Urology*, *50*(3), 374-379.

(4) Waldinger, M. D. (2013). History of premature ejaculation. In *Premature Premature ejaculation* (pp. 5-24). Springer, Milano.

المدة الشائعة

ليس هناك اتفاق بين الدراسات على الوقت الملائم للعلاقة.. فهو يختلف حسب الثقافات وحسب التفضيل الشخصي للزوجين.. يمكن اعتبار أن المقياس هو: متعة الزوجة وقدرة الرجل على التحكم في القذف قدر الإمكان.

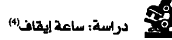
لكن دعنا نلقي نظرة عامة على الموضوع..

- لو كان القذف يحدث في أقل من دقيقة، في أغلب -أو كل- مرات العلاقة، لأكثر من 6 شهور، وتسبب في مشاكل في العلاقة.. فإن الأطباء النفسيين يعتبرون هذا «سرعة قذف» وقد يحتاج زيارة طبيب[1].

بعض التقديرات القديمة تقول إن أغلب الرجال يصلون للنشوة والقذف خلال دقيقتين أو ثلاث من الإيلاج[2][3].. لكن هناك دراسات أحدث وجدت رقمًا آخر يبدو أكثر دقة.







دراسة: ساعة إيقاف[4]

شملت هذه الدراسة مئات الأزواج في خمس دول

(1) American Psychiatric Association. (2017). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: Dsm-5*. Arlington, VA. p 443

(2) Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C. & Gebhard, P. (1998). *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press. P. 580

(3) Levitt, E. E. (1983). Estimating the duration of sexual behavior: A laboratory analog study. *Archives of sexual behavior*, *12*(4), 329-335.

(4) Waldinger, M. D., Quinn, P., Dilleen, M., Mundayat, R., Schweitzer, D. H., & Boolell, M. (2005). Ejaculation disorders: A multinational population survey of intravaginal ejaculation latency time. *The journal of sexual medicine*, *2*(4), 492-497.

(هولندا وبريطانيا واسبانيا وتركيا والولايات المتحدة) وطلبوا منهم استخدام ساعة إيقاف لحساب مدة العلاقة بالضبط (منذ الإيلاج للقذف).. لمدة شهر كامل، على سبيل دقة النتائج.

فماذا وجدوا؟

كانت هناك اختلافات فردية شاسعة.. إذ تراوحت الفترة من 33 ثانية إلى 44 دقيقة! لكن المتوسط الحسابي كان حوالي 5 دقائق.. وهو نفس الرقم تقريبا الذي قاله الناس في استطلاع شمل أغلب الدول العربية[1].

لكن.. ما رأي أصحاب الشأن في هذا الموضوع؟

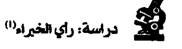
* * *

(1) Shaeer, O., & Shaeer, K. (2012). The Global Online Sexuality Survey (GOSS): Ejaculatory function, penile anatomy, and contraceptive usage among Arabic-speaking Internet users in the Middle East. *The journal of sexual medicine*, *9*(2), 425-433.

المدة المثالية

دعنا نتمادى في الفضول ونسأل:

- ما هي المدة «الأكثر تفضيلا» لدى أغلب النساء؟



دراسة: رأي الخبراء[1]

تم استطلاع رأي معالجين متخصصين في العلاقات الجنسية، في أمريكا وكندا، عن الوقت المثالي للعلاقة الجنسية منذ الإيلاج للقذف.. فقالوا باختصار إن: من 1-2 دقيقة: مدة قليلة.. ومن 10-30 دقيقة: أكثر من اللازم.. ولو كانت العلاقة تستمر لفترة بين هذين التقديرين، فهذا طبيعي ولا يحتاج لتدخل[2].

لكن، دعنا نطرح سؤالا مهما هنا.

هل من الصحيح أصلا اعتبار المقياس هو توقيت زمني محدد؟

الإجابة هي: بالطبع لا.. لأن كل امرأة قد يكون لها تفضيل جنسي مختلف.. التفاوت كبير لدرجة أن «ماستر وجونسون» -مثلا- وجدا أن

---

(1) Corty, E. W., & Guardiani, J. M. (2008). Canadian and American sex therapists' perceptions of normal and abnormal ejaculatory latencies: How long should intercourse last?. *The journal of sexual medicine*, *5*(5), 1251-1256.

(2) يتوافق هذا التقدير أيضا مع دراسة مصرية قدرت فيها النساء الفترة اللازمة للأورجازم بين 5-10 دقائق.. انظر:

Younis, I., El-Esawy, F., & Abdel-Mohsen, R. (2015). Is female orgasm an earth-moving experience: an Egyptian experience. *Human Andrology*, *5*(3), 37-44.

بعض النساء لا يحتجن أكثر من 30-60 ثانية من الإيلاج، لو بدأ وهن في حالة إثارة عالية، وقالوا بشكل صريح إن المقياس الواقعي لمدة الإيلاج هو متعة واكتفاء المرأة، وليس الوصول لرقم محدد[1]!



لا تستخدم رقما لتقييم نفسك وعلاقتك.. لو كان الأمر يستغرق وقتا مختلفا وكنتما سعيدين ومستمتعين بذلك، فهذه هو «الرقم الطبيعي» الخاص بكما.. والمرأة التي تحب أن يستمر الإيلاج لخمس دقائق، لن تكون أسعد لو استمر لنصف ساعة، والعكس صحيح طبعا.. كل علاقة زوجية لها «رقم طبيعي» خاص بها، وتحدده المرأة.

حسنا.. في كل الأحوال..

من المهم أن يكتسب الرجل قدرا من التحكم في مدة القذف.. أليس كذلك؟

تعال في هذا الفصل نعرف كيف..

(1) Masters, W., & Johnson, V. (1970). Human sexual inadequacy. Boston: Lit- tle, Brown. Page 92

14 طريقة للتحكم في القذف



هناك طرق عديدة للتحكم في القذف.. منها حلول دوائية فورية مثل مضادات الاكتئاب SSRIs.. أو استخدام واق ذكري سميك، ودهانات وبخاخات ووصفات شعبية تقلل حساسية القضيب.. وهناك من ينصح بمكملات غذائية، أبسطها شرب كوب من الشاي الثقيل (حيث وجدوا له تأثيرا في تأخير القذف عند الفئران)[1].. ولا تزال هناك وسائل كثيرة يتم اختبارها حاليا[2].

لكن، دعنا نتحدث عن التدريبات الذهنية والجسدية والوسائل الطبيعية التي لا تعتمد على أدوية.. لن نتحدث عن «علاجات»، بل عن ثقافة عامة ضرورية ينبغي للرجل العادي معرفتها ليستطيع التحكم في جسده وتأخير القذف حين يقرر ذلك.

- القراءة وحدها ليست كافية.. لن تنمو عضلاتك بمجرد قراءة كتاب عن تدريبات كمال الأجسام، ولا بالممارسة مرة أو مرتين.. بل بالمثابرة والاستمرار لصياغة الخبرة الجسدية الخاصة بك.

---

(1) Ratnasooriya, W. D., & Fernando, T. S. P. (2008). Effect of black tea brew of Camellia sinensis on sexual competence of male rats. *Journal of ethnopharmacology*, *118*(3), 373-377.

(2) Powell, J. A., & Wyllie, M. G. (2009). 'Up and coming'treatments for premature ejaculation: progress towards an approved therapy. *International journal of impotence research*, *21*(2), 107.

- يمكن تطبيق أكثر من تدريب في وقت واحد خصوصا أن بعضها مبني على الآخر.. يمكن ممارسة بعضها وحدك، أو مع شريكة حياتك، على أن تكون متعاونة تفهم ما يحدث وتعتبره لعبة مسلية.
- قبل العلاقة الجنسية، حدد التدريبات التي تريد تطبيقها بالضبط.. لا تقرر ذلك وأنت في غمرة العلاقة لأن بالك لن يكون رائقا لاتخاذ قرار كهذا.. حدد مسبقا!

حسنا.. هيا نتعرف على هذه التدريبات..

1- لاحظ تدرّج الإثارة[1]

أحيانا يحدث القذف غير المقصود بسبب الإثارة الزائدة عن الحد، نظرا لعدم مراقبة الشخص للتدرج في مستوى إثارته، فيصل للذروة سريعا دون أن يلاحظ[2].



اكتساب مهارة التحكم في القذف يتطلب مراقبة جسدك وملاحظة التطور التدريجي في مستوى الإثارة.. فهي تحدث في درجات.. ليس لها زر تشغيل وإيقاف، ليست إما موجودة أو غير موجودة.. بل هي مستويات كثيرة تتصاعد تدريجيا.

حين تبدأ العلاقة الجنسية، أو أثناء

(1) Weeks, G. R., Gambescia, N., & Hertlein, K. M. (2016). *A clinicians guide to systemic sex therapy.* New York: Routledge, Taylor & Francis Group. P 117

(2) Kaplan, H. (1982). The new sex therapy. New York: Brunner/Mazel.

تدريبات العادة السرية، راقب هذا المؤشر باستمرار.. وحدد بالضبط الشعور المصاحب لاقتراب «نقطة اللاعودة» أي النقطة التي يقترب عندها القذف ولا يمكن التحكم فيه.. اعرف هذه النقطة كي تتوقف قبل الوصول إليها. لا تنهمك فيما تفعله لتجد أن المؤشر وصل إلى «نقطة اللاعودة» فجأة دون أن تلاحظ.

2- لا تبدأ وأنت مثار للغاية[1]

كي تبقي مؤشر الإثارة منخفضا.. لا تبدأ وأنت مثار للغاية.. لا تبدأ وأنت متلهف على الجنس.

الرغبة الجنسية الملحة ليست شرطا لبدء كل علاقة جنسية[2][3].. فابدأ وأنت غير راغب تماما في الجنس.. وأنت لا تتحرق له شوقا.. استمتع بالمداعبة والتلامس الجنسي كغاية في حد ذاته، سواء انتهى بالإيلاج أم لا.. عش الحاضر.. ولاحظ كيف يرتفع مؤشر الإثارة تدريجيا.. ببطء.. حين يبدأ الرجل المداعبة وهو في حالة طبيعية (غير مستثار للغاية) فإن هذا سيجعل المداعبة تستمر لوقت أطول.

ولا تبدأ الإيلاج حين تصبح «مثارا للغاية» لا تستطيع الانتظار، فهذه وصفة ممتازة لسرعة القذف! ابدأ في حالة إثارة منخفضة.. لهذا يمارس البعض العادة السرية قبل اللقاء الجنسي بساعة أو ساعتين مثلا، كي يكونوا في درجة إثارة منخفضة عند البدء فيستمروا لفترة أطول.

(1) Kaplan, H. (1982). The new sex therapy. New York: Brunner/Mazel.
(2) Weeks, G. R., & Gambescia, N. (2002). *Hypoactive sexual desire: Integrating sex and couple therapy*. Norton.
(3) Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex &Marital Therapy, 26*(1), 51-65.

إطالة أمد المداعبة يحقق هدفا آخر، وهو أنه يساعد في جعل جسد الزوجة مألوفا، ومن ثم تقل الإثارة قدر الإمكان.. ويمكن فعل ذلك أيضا عن طريق لعبة زوجية طريفة.



لعبة: اعتياد الإيلاج[1]

في هذه اللعبة -التي يتفق عليها الزوجان مسبقا- يقوم الرجل بالإيلاج، ثم لا يقوم بأي حركة (ما عدا حركة بسيطة للحفاظ على الانتصاب) وعليه أن يظل كذلك لأطول فترة ممكنة! يقول الباحثون إن هذا التدريب يساعد في اعتياد هذا الشعور في حد ذاته.. ألا يكون الشعور الأولي المصاحب لبداية الإيلاج (كاختلاف درجة الحرارة) مثيرا لدرجة كبيرة.. بل شعورا عاديا تبدأ بعده العلاقة.. يمكن أيضا بدء العلاقة الجنسية بهذا التدريب، بالإيلاج دون حركة للحظات، لاعتياد الشعور الأولي المصاحب للإيلاج وتخفيف الإثارة.

3- إدارة الأشياء المثيرة[2]



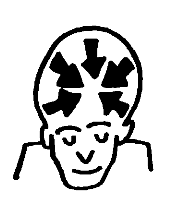
تعتمد هذه الطريقة على ترتيب المثيرات الجنسية بالنسبة للشخص وترتيبها حسب درجة الإثارة.. هناك أشياء مثيرة جدا.. وأشياء مثيرة بدرجة أقل.. فلا تبدأ

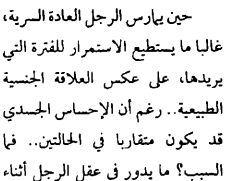
(1) E. Metz, Jon L. Pryor, M. (2000). Premature ejaculation: a psychophysiological approach for assessment and management. *Journal of sex & marital therapy*, *26*(4), 293-320.
(2) E. Metz, Jon L. Pryor, M. (2000). Premature ejaculation: a psychophysiological approach for assessment and management. *Journal of sex & marital therapy*, *26*(4), p 318.

بالوضع الجنسي الذي تحبه مثلا.. لا تفعل الأشياء التي تجعلك تصل للذروة.. حافظ على درجة إثارتك متوسطة ولا تترك لنفسك العنان أكثر من اللازم.

حين تريد التحكم في مستوى إثارتك.. استمر في ممارسة الأشياء ذات الإثارة المنخفضة والمتوسطة. وإذا وجدت أنك مثار أكثر من اللازم، توقف عما تفعله ومارس شيئا أقل في مستوى الإثارة.

4- ركز في شعورك الجسدي





حين يمارس الرجل العادة السرية، غالبا ما يستطيع الاستمرار للفترة التي يريدها، على عكس العلاقة الجنسية الطبيعية.. رغم أن الإحساس الجسدي قد يكون متقاربا في الحالتين.. فما السبب؟ ما يدور في عقل الرجل أثناء العلاقة الجنسية الحقيقية هو ما يجعله يثار أكثر.. هناك فكرة ما، أو صورة ذهنية ما، إن راودت الشخص أثناء العلاقة، ستزيد الإثارة لدرجة حدوث القذف قد يقول لنفسه مثلا: هذا ما اشتقت لفعله، لا أصدق أنني أمارس هذا الوضع، أو يستدعي مشهدا مثيرا رآه ويريد محاكاته، فيعجل بإثارتك بدرجة أكبر كثيرا مما يتطلبه الموقف الذي يحدث في الواقع! لذلك كي تؤخر القذف وتتحكم فيه أكثر، عليك التركيز في شعورك الجسدي أكثر[1].. ما يشعر به جسدك في اللحظة الراهنة.

(1) Althof, S. (2007). Treatment of rapid ejaculation: Psychotherapy, pharmacotherapy, and combined therapy. *Principles and practice of sex therapy*, 212-240.

بدلا من تأمل مفاتن شريكة حياتك فتفقد زمام السيطرة.. ركز في جسدك وما تشعر به فقط.. قد يكون الظلام مفيدا لو كانت الإثارة البصرية الزائدة هي ما يعيق التحكم.. أو الموسيقى لو كانت تطرد الصور الذهنية المثيرة.. إلا أن هذه الطريقة تعتمد على التركيز في جسدك وما يشعر به لمساعدتك في إدارته، فلا تترك عجلة القيادة وتركز في شيء يعجل بحدوث القذف دون أن تنتبه لذلك!

5- افصل بين الأورجازم والقذف!

لا تبدأ الجنس وفي بالك أن المتعة الجنسية الوحيدة التي تصبو إليها هي القذف.. فبعض الأشخاص يستطيعون الفصل بين الأورجازم والقذف!

أي أنهم بدلا من مقاومة الشعور بالأورجازم وتجنبه تماما، يتركون أنفسهم للشعور بقدر منه مع اعتباره ظاهرة منفصلة تماما عن القذف.. بذلك، يشعرون بأكثر من أورجازم خلال العلاقة.. يشعرون بنشوة جنسية خفيفة، وتمضي دون قذف، ويشعرون بواحدة أخرى، وهكذا.. إلى أن يصلوا للأورجازم النهائي المصاحب للقذف[1].. هذه الظاهرة النادرة التفت لها الباحثون مؤخرا[2] رغم أنها شائعة الذكر في الكتابات غير العلمية[3].

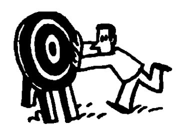
---

(1) Robbins, M. B., & Jensen, G. D. (1978). Multiple orgasm in males. *Journal of Sex Research, 14*(1), 21-26.

(2) Wibowo, E., & Wassersug, R. J. (2016). Multiple orgasms in men—what we know so far. *Sexual medicine reviews, 4*(2), 136-148.

(3) Arava, D. A. (1996). *The Multi-orgasmic Man: Sexual Secrets that Every Man Should Know*. HarperCollins UK.

6- تغيير بؤرة الإثارة



أثناء العلاقة أو العادة السرية هناك «فكرة» معينة هي التي تشعل الرغبة وتحفز القذف.. وتكرار هذه الفكرة أو المشهد عند لحظة القذف باستمرار هو ما يعزز إثارتها واقترانها بالنشوة الجنسية.. بمعنى آخر: ما يستمني عليه الشخص طيلة حياته هو ما يحدد تفضيلاته الجنسية ويرسخها[1]!

فهل فكرة الإيلاج بالنسبة للرجل مثيرة أكثر من اللازم؟ هل هذه الصورة الذهنية هي التي تعجل بحدوث القذف؟ بهذا المنطق، قد يكون مفيدًا ألا يجعل المرء لحظة الإيلاج بؤرة إثارته وقمة مبتغاه.. ألا يعتبرها أكثر شيء مثير في العملية الجنسية لدرجة أن يفقد صوابه حين يفعله.. بل بالعكس.. من المفيد أن يخفف من الإثارة الناتجة عنها.. كيف؟ عن طريق التفكير في الإيلاج حين يكون غير مثار على الإطلاق، كي يخفت تأثيره ويصبح أمرا مملا غير مثير بنفس القدر!

هذه طريقة قد تكون مفيدة -نظريا- في هذا السياق، تستخدم لتخفيف الإثارة الناتجة عن الممارسات الجنسية غير المرغوبة، تسمى العلاج بالتخمة satiation therapy ويتم تطبيقها ضمن تدريبات الاستمناء[1] كالتالي:

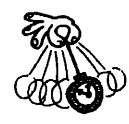
(1) Marquis, J. N. (1970). Orgasmic reconditioning: Changing sexual object choice through controlling masturbation fantasies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *1*(4), 263-271.

(1) Laws, D. R. (1995). Verbal satiation: Notes on procedure, with speculations on its mechanism of effect. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, *7*(2), 155-166.

تحديد الفكرة المثيرة التي تسبب القذف.. وبعد استمناء الشخص على شيء آخر (ممارسة جنسية أخرى مثلا)، يستحضر هذه الفكرة المثيرة في عقله بإلحاح بعد القذف، أي في الوقت الذي يعاف فيه الجنس.. سواء كان ذلك عن طريق استحضار الصورة الذهنية، أو تكرار وصفها بالتفصيل في الحوار الذاتي، وكأن المقصود أن يصاب الرجل بالملل من هذه الممارسة الجنسية المثيرة بشكل زائد فتفقد تأثيرها الكبير عليه! لو كانت فكرة الإيلاج مثيرة في ذهن الرجل بشكل أكبر من اللازم، لدرجة تفقده القدرة على التحكم، ربما تصلح هذه الطريقة لإفقادها بريقها الزائد وتخفيف الإثارة الزائدة الناتجة عنها.

وأيضا: لا تجعل متعتك الجنسية الوحيدة في العضو الذكري فقط.. ابعد بؤرة المتعة لمناطق أخرى كـ(اليد والفم...) بدلا من التركيز على تحفيزه أكثر من أي شيء آخر فتعجل بالقذف!

7- العلاج بالإيحاء[1][2]



يعتبر التنويم الإيحائي واحدًا من الأساليب المتبعة في تأخير القذف، لدرجة أنه أحيانا ما يكون أقوى تأثيرا من التداوي بالهرمونات والأدوية[1].. وهناك سيناريوهات عديدة يمكن تطبيقها في هذا السياق.. مثلا:

(1) Kraft, T., & Kraft, D. (2007). The place of hypnosis in psychiatry, Part 2: Its application to the treatment of sexual disorders. Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 35(1), 1-18

(2) Lousada, M., & Angel, E. (2011). Tantric orgasm: beyond Masters and Johnson. Sexual and Relationship Therapy, 26(4), 389-402

(1) Aydin, S., et al. "Efficacy of testosterone, trazodone and hypnotic suggestion in the treatment of non-organic male sexual dysfunction." *British journal of urology* 77.2 (1996): 256-260.

- أثناء العلاقة تنفس ببطء وعمق، لتهدئة الجسم بدلًا من التنفس بسرعة أو كتم النفس المصاحب لاقتراب القذف.. ركز في تنفسك العميق ولاحظ إحساس الهواء وهو يدخل الرئتين.. وتخيل أن (طاقتك الجنسية) تنسحب من منطقة الحوض مع كل نفس عميق تأخذه، وتصعد لأعلى في شكل لولبي وتذهب للرئتين لتبردها أنفاسك العميقة البطيئة!

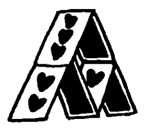
- تخيل نفسك تمارس العلاقة مع الشريك بثقة وتستمر لفترة طويلة.. وتفشل في القذف قبل مرور نصف ساعة.. هذا يعتبر بروفة عقلية تدرب الشخص على مواجهة الموقف حتى يعتاده ويفقده رهبته.

- تخيل أن عضوك يشعر بالتنميل.. تخيل أنه قطعة من الخشب المصمت قوية وصلبة لكنها لا تشعر.

- تخيل ساعة رملية بطيئة ترمز للوقت المتبقي لحدوث القذف.

- ... إلخ.

8- الوضع الجنسي[1]



- لا تبدأ بوضع جنسي يسبب احتكاكا كبيرا للعضو يعجّل بالقذف.. فهناك أوضاع معينة لا تسبب ضغطا شديدا ولا تتيح مجالا كبيرا للحركة (مثل الوضع الذي تكون فيه المرأة فوق

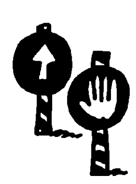
---

(1) Weeks, G. R., Gambescia, N., & Hertlein, K. M. (2016). *A clinicians guide to systemic sex therapy* (pp.119- 220). New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

والرجل نائما أو جالسا...) هذا الوضع قد يعزز شعور المرأة بالتحرر والاطمئنان والتحكم ويساعد أيضا في إطالة أمد العلاقة [(1)(2)].

- ومن المفيد أيضا تغيير الوضع من حين لآخر أثناء الممارسة لأن هذا يساعد في إطالة المدة[(3)].
- وهناك عامل مهم أيضا في تأخير القذف.. هو بطء وعمق حركة الإيلاج؛ إذ إن جعلها في البداية بطيئة وسطحية -غير عميقة- يخفف من إثارة الرجل ومن ثم يزيد قدرته على التحكم[(4)] بينما البدء بحركة سريعة وقوية، قد يعجل بالقذف.

9- تدريب التوقف/ الاستمرار[(1)(2)]



عند ممارسة العادة السرية يمكن النظر إلى الساعة، لاكتساب الإحساس بالمدة الزمنية المطلوبة.

حين تقترب من نقطة اللاعودة، توقف عن تحفيز العضو إلى أن تهدأ قليلا وينخفض مؤشر الإثارة، ثم واصل بعد ذلك ما كنت تفعله. هذا

(1) Levine S.B. (1992) Helping Men to Control Ejaculation. In: Sexual Life, A clinician's guide. Critical Issues in Psychiatry. Springer, Boston, MA. Page: 96
(2) Bancroft, J. (2009). *Human sexuality and its problems* . Elsevier Health Sciences. Pages: 350- 351
(3) ibid
(4) Grenier, G., & Byers, E. S. (1997). The relationships among ejaculatory control, ejaculatory latency, and attempts to prolong heterosexual intercourse. Archives of Sexual Behavior, 26(1), 27-47.
(1) Stop-Start Technique
(2) Semans, J. H. (1956). Premature ejaculation: A new approach. South Medical Journal, 49, 353–358.

التدريب ينصح به أثناء العادة السرية[1] وأيضا يمكن تطبيقه بالتعاون مع الزوجة، كما في التدريب التالي..



لعبة: ربع ساعة[2]

يستلقي الرجل على ظهره، بينما تداعبه زوجته بها يحاكي العادة السرية.. يستمران في ذلك، إلى أن يشير لها بالتوقف إذا اقتربت الرغبة في القذف.. تتوقف إلى أن تزول الرغبة، فيطلب منها أن تواصل.. وهكذا.. ولا يسمح للرجل بالقذف قبل أن يستمرا على هذا المنوال لمدة 15 دقيقة على الأقل. يسمح بالقذف بعد ذلك فقط، بهدف خلق نوع من الارتباط الشَرطي، بمكافأة الجسد على تأجيل القذف. وينصح الباحثون بتكرار هذه اللعبة بين الزوجين حوالي 3 مرات في الأسبوع على الأقل، مع 3-5 مرات توقف/ استمرار في كل ممارسة، إلى أن يتدرب جسد الرجل تلقائيا على ذلك.

ببساطة، لو وجدت أن مؤشر الإثارة الجنسية يرتفع أكثر من اللازم، توقف عما تفعله، إلى أن يتراجع ويصبح في المنطقة الآمنة.. ثم استمر.

---

(1) St. Lawrence, J. S., & Madakasira, S. (1992). Evaluation and treatment of premature ejaculation: a critical review. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, *22*(1), 77-97.

(2) Weeks, G. R., Gambescia, N., & Hertlein, K. M. (2016). *A clinicians guide to systemic sex therapy* (pp.118-119). New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

10- تدريب العصر[1][2]



كما في التدريب السابق، توقف عن الممارسة حينما تقترب من نقطة اللاعودة.. اخرج.. واضغط على قاعدة القضيب، أو قاعدة رأس القضيب، أو رأس القضيب ذاتها بقوة لعدة ثوان.. كأنك تعتصره.. هذه الحركة يُعتقد أنها تخفف الإثارة الجنسية العضو.. قد تسبب ارتخاء جزئيا مؤقتا لكن الانتصاب سيعود عند مواصلة العلاقة مع تأخر القذف.. وينصح «ماستر وجونسون» -لسبب ما- أن تقوم الزوجة بهذه المهمة لزوجها، إن لم يكن ذلك سيعجل بالقذف بالطبع.

وهناك حلقة Ring تباع في متاجر الألعاب الجنسية لتوضع عند قاعدة القضيب -أو حول كيس الصفن- تلعب نفس الدور لإطالة المدة.. وهي وسيلة ينصح بها مستشارو العلاقات الجنسية وإن لم يتأكد من جدواها[3].

11- التشتيت



هناك من يصرف ذهنه بتخيل شيء بعيد تماما عن الجنس (تخيل مشكلة في العمل.. أكثر شيء يضايقك.. فكر في شيء مقزز.. تخيل رقما عشوائيا -567 مثلا-

(1) Squeeze Technique.
(2) Masters, W. H., & Johnson, V.,E. (1970). Human sexual inadequacy. Boston: Little, Brown.
(3) Hosseini, S. R. (2007). Does a constriction ring alter ejaculation latency?. *BJU international*, *100*(3), 619-620.

وابدأ بالعد التنازلي من عنده...) لكن هذه الطريقة تتطلب قدرة عالية من إدارة الأفكار.. لذلك هناك طرق أخرى أبسط..

حين تقترب نقطة اللاعودة أثناء العلاقة، قم بتغيير الوضع الجنسي، أو الحديث مع شريكة حياتك[1] بحديث ضاحك أو رومانسي.. أو مارس سلوكا جنسيا لا يتعلق بالإيلاج.. المهم أن تغير السيناريو الجنسي فتشتت ذهنك وتكسر تصاعد مؤشر الإثارة. تتطلب هذه الطريقة أن تكون مبدعا في إيجاد ما يمكنه استلاب ذهنك بالكامل لتقليل إثارتك الجنسية!

12- تقوية العضلة (كيجل)



هذا تدريب مهم للغاية.. ببساطة: عليك تقوية «عضلات قاع الحوض» لأن هذا يقوي الانتصاب[2] ويزيد من قدرتك في التحكم في القذف[3].

هذه العضلات موجودة في كل المساحة الموجودة أسفل الحوض.. بدءًا من عضوك الذكري ووصولا لفتحة الشرج.. دون الدخول في تفاصيل تشريحية، العضلات التي تعنينا موجودة بين الفخذين، وهي التي تقبضها كي تحرك

(1) Grenier, G., & Byers, E. S. (1997). The relationships among ejaculatory control, ejaculatory latency, and attempts to prolong heterosexual intercourse. *Archives of Sexual Behavior*, *26*(1), 27-47.

(2) Dorey, G., Speakman, M. J., Feneley, R. C., Swinkels, A., & Dunn, C. D. (2005). Pelvic floor exercises for erectile dysfunction. BJU international, 96(4), 595-597.

(3) Pastore, A. L., Palleschi, G., Fuschi, A., Maggioni, C., Rago, R., Zucchi, A., ... & Carbone, A. (2014). Pelvic floor muscle rehabilitation for patients with lifelong premature ejaculation: a novel therapeutic approach. *Therapeutic advances in urology*, *6*(3), 83-88.

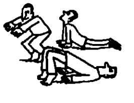
عضوك المتصب أو تكتم البول.. اقبضها الآن كي تعرف ما نتحدث عنه.. نعم بالضبط.. هذه هي!

ما فعلته الآن اسمه تدريب كيجل Kegel الذي يقوي هذه العضلات..



لعبة: كيجل للرجال

كي تقوي عضلات قاع الحوض عليك أن تمرنها طوال اليوم كلما استطعت.. هذا تدريب طويل الأمد يستغرق أسابيع وشهورا كي تجني ثماره.. اجعله أسلوب حياة، لأنه استثمار حقيقي في قدرتك الجنسية.



هناك أوضاع رياضية تساعدك في تقوية العضلة (كما في الرسم) لكن يمكنك تدريبها بطريقة أبسط.. وهي أن تقبض عضلة كتم البول وأنت في أي مكان خلال اليوم.. وأنت تمشي في الشارع أو تحضر اجتماعا في العمل أو قبل أن تنام.. في وضع الجلوس أو الوقوف أو المشي.. اقبض هذه العضلات بقوة لخمس ثوان، ثم ارخها.. ثم اقبضها مرة أخرى، ثم ارخها.. عشر مرات.. وكرر هذه المجموعة على مدار اليوم ثلاث مرات مثلا.. (ومارسه وانت تتنفّس بشكل طبيعي، لا تكتِم نَفَسك).

هذا التدريب مهم لدرجة أن هناك تطبيقات هاتف يمكن شراؤها بهدف تذكيرك بممارسته في أوقات مختلفة خلال اليوم!

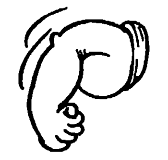
لكي تضمن ممارسته باستمرار، اجعله جزءا من روتينك اليومي واربطه بعادة أخرى كي تتذكره، مارسه -مثلا- كلما تحركت من مكانك أو مسكت الموبايل أو مارست أي عادة يومية أخرى.

ويمكن ممارسة تدريب كيجل أيضا أثناء العلاقة الجنسية ذاتها.

- بعد أن تصبح هذه العضلة قوية بالتدريب المستمر، عند ممارسة الجنس والشعور باقتراب «نقطة اللاعودة» توقف، واقبض العضلة بشدة، إلى أن يتلاشى هذا الشعور.. هناك تجربة علمية وجدت أن هذه الطريقة فعالة في تقليل الإثارة وإطالة أمد العلاقة[1]. أي أنها وسيلة فعالة لبعض الرجال للتحكم في القذف، بشرط أن تتم تقوية العضلة باستمرار وأن تعرف بالضبط اللحظة التي ينبغي عندها قبض العضلة أثناء العلاقة.

13- إرخاء العضلة (عكس كيجل)

هذا التدريب يبدو عكس التدريب السابق، لكنه يحقق نفس النتيجة تقريبا.



كيف؟ دون الدخول في تفاصيل تشريحية، العضلة التي نريدها، هي التي تستخدمها عندما «تحزق» كي تتبول أو تتبرز!

(1) La Pera, G. (2014). Awareness and timing of pelvic floor muscle contraction, pelvic exercises and rehabilitation of pelvic floor in lifelong premature ejaculation: 5 years experience. *Archivio Italiano di Urologia e Andrologia*, *86*(2), 123-125.

أي عكس تأثير العضلة الأولى.. حاول أن تتبول الآن.. نعم.. بالضبط.. هذه هي!

قم بفعل ذلك خلال يومك بالتزامن مع التدريب السابق، خلال يومك العادي. وحين تمارس الجنس أو في تدريبك الشخصي، افعل ذلك عندما تقترب نقطة اللاعودة.. وستجد أنه يشتتك ويبعد عنك هذا الشعور أيضا ويجعلك أكثر تحكما في القذف.

يصبح التأثير أكبر حينما تصبح العضلة أقوى.. وبالطبع يجب أن تكون مثانتك فارغة كي لا تتبول فعليا! وأن تحافظ على تنفّسك الطبيعي.. ألا «تحزق» أو تكتِم نَفَسك.. هذا مهم، لأنك لا تريد أن يحدث لك فتاق أو تصاب بالبواسير!

وعلى الرغم من عدم وجود تجارب تقيس مدى فعاليته، إلا أن كثيرا من المصادر تنصح به [1][2][3].

⚠ في كل التدريبات، لو شعرت بأي ألم توقف فورا. ليس مفترضا لتدريبات كيجل أن تكون مؤلمة.

---

(1) Healthline Staff (2018) What Is a Reverse Kegel, and Why Should I Do One? https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/reverse-kegel

(2) E. Metz, Jon L. Pryor, M. (2000). Premature ejaculation: a psychophysiological approach for assessment and management. *Journal of sex & marital therapy*, *26*(4), 293-320.

(3) Rosenbaum, T. (2007). Pelvic Floor Involvement in Male and Female Sexual Dysfunction and the Role of Pelvic Floor Rehabilitation in Treatment. The Journal of Sexual Medicine, 4(1), 4-13.

14- مارس الجنس بانتظام!

قلة عدد مرات ممارسة الجنس قد تكون من العوامل المؤدية لسرعة القذف[1][2][3].

ربما لأن تباعد المدة الزمنية بين كل ممارسة وأخرى، يجعل الرجل أقل اعتيادًا على جسد زوجته فيثار بسرعة أكبر.. أو لأن الجنس القليل لا يتيح للرجل فرصة التدرب بالقدر الكافي على التحكم في القذف، لأن هذه المهارة تتطلب تدريبا مستمرا وإلا تراجع مستوى التحكم مع الوقت[4].

الانتظام في الممارسة أمر مهم.. فحين لا يكون أداء الرجل جيدا في إحدى المرات، يعرف وقتها أنه سيعوضها بعد فترة قليلة فيتجاوز الموضوع بسهولة.. لكن لو كان يمارس الجنس على فترات نادرة، تكون للموضوع

(1) Spiess, W. F., Geer, J. H., & O'Donohue, W. T. (1984). Premature ejaculation: investigation of factors in ejaculatory latency. *Journal of Abnormal Psychology*, *93*(2), 242.
(2) Grenier, G., & Byers, E. S. (2001). Operationalizing premature or rapid ejaculation. *Journal of Sex Research*, *38*(4), 369-378.
(3) Laumann, E. O., Nicolosi, A., Glasser, D. B., Paik, A., Gingell, C., Moreira, E., & Wang, T. (2005). Sexual problems among women and men aged 40–80 y: prevalence and correlates identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. International journal of impotence research, 17(1), 39.
(4) Hawton, K., Catalan, J., Martin, P., & Fagg, J. (1986). Long-term outcome of sex therapy. Behavior Research and Therapy, 24, 665–675.

رهبة.. كأنه امتحان.. إن كان نادرا لا يتكرر إلا مرة في الشهر مثلا، سيعاني من «قلق الأداء» طوال شهر كامل، ويمتلئ عقله بالظنون والشكوك في قدراته إلى أن تأتي المرة القادمة، التي تأتي محملة بعبء نفسي ثقيل وكأنها تحد لإثبات الذات.. استمرار هذه الأفكار السلبية يخلق ضغطا نفسيا لا ينبغي أن يكون موجودا أصلا لأنه يؤثر في الأداء.. لكن لو كان الجنس منتظما وسيحدث غدا أو بعد غد، لن يتوقف الرجل طويلا عند أي إخفاق يحدث ويتداركه ويتجاوزه سريعا.

كلمة أخيرة

لا يوجد رقم ثابت ينبغي أن تستمر عنده العلاقة الجنسية.. كل زوجين لهما رقم مثالي خاص بهما.

احتفظ دائما بصورة إيجابية لنفسك طوال الوقت.. لا تستمد تقديرك الذاتي من رقم أو توقيت فكل هذه الأمور مؤقتة وتتغير مع الزمن والممارسة.. كل لقاء حميم هو فرصة لاكتساب خبرة جديدة كي تصلا معا لمرحلة تكونا فيها راضيين عن العلاقة جسديا وعاطفيا.. فالهدف في النهاية هو المتعة المتبادلة وتقوية العلاقة.. وليس تحقيق رقم معين، وخسارة العلاقة!

يبدو أننا أطلنا كثيرا في هذا الفصل..

لذلك حان وقت الانتقال لموضوع آخر.

***

الفصل السابع عشر

كيد النســــــــــــــاء!



....

«أقذر عداوة في التاريخ
هي عداوة امرأتين تحبان نفس الرجل.
هذه عداوة ترتجف لها قلوب السفاحين، وتتوارى
الديناصورات خوفًا منها، وتدخل الأفاعي جحورها
وهي تهنئ نفسها على السلامة»

د.أحمد خالد توفيق

سلمى ونوال



ارتدى «عاطف» بذلته السوداء استعدادا لحضور زفاف مصطفى وزينة.. وحين وصل، فوجئ أن صديقه محمود يرتدي نفس نوع البذلة التي يرتديها، بل ونفس لون ربطة العنق أيضا.. قال محمود مبتسما أنه تعمد ذلك على سبيل الدعابة، فضحكا لهذا التصرف الطريف وأصبح مادة للمزاح بينهما مع باقي الأصدقاء.

في نفس حفل الزفاف، كانت سلمى ترتدي فستانا غاليا.. وفوجئت أن صديقتها نوال ترتدي فستانا بنفس الشكل.. في هذه اللحظة تلبدت الغيوم ودوت الصواعق وزأرت العواصف في أعماق سلمى.. وراحت تتساءل: هل تعمدت ذلك؟ ألا تعرف أنني سأرتدي هذا الفستان؟ ألا تعرف أنني أحب هذا اللون؟ كان هذا إعلان حرب صريحا وصراعا ينتظر اللحظة المناسبة كي يندلع.. تلاقت العينان.. اقتربت سلمى من نوال، وقالت لها بمنتهى الوضوح:

- أهلا يا حبيبتي.
- أهلا يا روحي!

واحتضنت كل منهما الأخرى وراحت تقبلها وهي تثني على ذوقها وجمالها.. عالمة أن الموضوع لم ينته بعد، بل لم يبدأ بعد!

نعم.. عالم النساء يختلف كثيرا عن عالم الرجال..

لماذا تتصارع النساء فيما بينهن؟

لماذا تمتلئ علاقاتهن بالتعقيدات والصراعات المستترة؟

هذا هو موضوع الفصل!

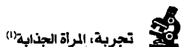
صراع نساء الكهف

«لا تحاول فهم النساء.. لا يفهم النساء
إلا النساء، وهن يكرهن بعضهن!»
مقولة ساخرة



عرفنا أن المرأة القديمة كانت تبحث عن رجل كهف يحميها من التهديدات المحيطة.. وكان من الضروري الحفاظ على هذا الرجل لتأدية هذه المهمة.. لذلك كانت تشعر بالتهديد -غريزيا- إذا رأت امرأة جميلة، بمجرد امرأة جميلة، لأنها قد تنافسها في الاستئثار بالرجل.. عند امرأة الكهف هذه مسألة حياة أو موت -حرفيا- لذلك تصبح أكثر عدوانية تجاه المرأة الجذابة.. حتى إن لم تفعل لها شيئا.

هل لا زال لهذا رواسب في عقلنا اللاواعي؟



تجربة: المرأة الجذابة[1]

أتى العلماء بمجموعة من المتطوعات، لإجراء مقابلة شخصية مع امرأة. تسأل كل منهن مجموعة من الأسئلة على انفراد، وتتعمد مقاطعة كل منهن أثناء الإجابة، لملاحظة رد الفعل.

(1) Vaillancourt, T., & Sharma, A. (2011). Intolerance of sexy peers: Intrasexual competition among women. *Aggressive behavior, 37*(6), 569-577.

ولكن.. في هذه المقابلات، ترتدي المرأة التي تطرح الأسئلة نوعين من الملابس..



- إما ترتدي ملابس مثيرة (فتحة صدر واسعة، وتنورة قصيرة وتطلق شعرها).

- أو ترتدي ملابس أكثر احتشاما (تي شيرت وبنطال وتجمع شعرها).

فهل سيختلف رد فعل المتطوعة حين تتم مقاطعتها في الحالتين؟

وجد العلماء أن النساء في الحالة الأولى (مع المرأة المثيرة) يصبحن أكثر عدوانية في التعامل حين تتم مقاطعتهن.. تصبح النساء أكثر وقاحة أو «bitchy» حسب تعبير الدراسة العلمية الرصينة!

رغم أنها هي نفس المرأة في الحالتين، إلا أن محاولة التفوق في الجاذبية قد تجعل النساء أكثر عدوانية تجاهها وأقل ثقة فيها.. لهذا لا تستريح النساء للمرأة التي تضع مساحيق تجميل كثيرة، ويثقن أكثر في المرأة التي تضع مساحيق تجميل أقل[1].

---

(1) DelPriore, D. J., Bradshaw, H. K., & Hill, S. E. (2018). Appearance enhancement produces a strategic beautification penalty among women. Evolutionary Behavioral Sciences, 12(4), 348-366.

تجربة: الوجه

بعيدا عن الملابس والمكياج، الذي قد تدخل فيه عوامل ثقافية عديدة.. حين ترى النساء وجه امرأة في مرحلة التخصيب يصبحن -بشكل لاواع- أكثر عدوانية تجاهها وتزيد غيرتهن على أزواجهن[1].. وحين تشم المرأة رائحة امرأة أخرى في مرحلة التخصيب تصبح أكثر عدوانية تجاهها وكأنها شمت رائحة خطر محتمل[2].

وبالطبع، قد يتصرف الرجال بالعكس، ويصبحون أكثر لطفا عند التعامل مع امرأة جذابة!

الصراع على الرجل

من العجيب أن الرجل يزداد جاذبية ووسامة في عين المرأة، حين يكون بجوار امرأة أخرى جميلة[3][4]! هذه الظاهرة موجودة عند النساء أكثر من الرجال.. فالرجل -عكس ذلك تماما- قد يعتبر المرأة المحاطة بالرجال أقل جاذبية لأنها غير متاحة[5]!

---

(1) Krems, J. A., Neel, R., Neuberg, S. L., Puts, D. A., & Kenrick, D. T. (2016). Women selectively guard their (desirable) mates from ovulating women. *Journal of Personality and Social Psychology, 110*(4), 551-573

(2) Gildersleeve, K. A., Fales, M. R., & Haselton, M. G. (2017). Women's evaluations of other women's natural body odor depend on target's fertility status. *Evolution and Human Behavior, 38*(2), 155-163.

(3) Waynforth, D. (2007). Mate choice copying in humans. *Human Nature, 18*(3), 264-271.

(4) Parker, J., & Burkley, M. (2009). Who's chasing whom? The impact of gender and relationship status on mate poaching. Journal of Experimental Social Psychology, 45(4), 1016-1019. Chicago

(5) Hill, S. E., & Buss, D. M. (2008). The mere presence of opposite-sex others on judgments of sexual and romantic desirability: Opposite effects for men and women. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(5), 635-647.

لكن، لماذا تنجذب المرأة للرجل المحاط بالنساء الجميلات؟

لأن هذا يوحي أن لديه صفات جيدة ومرغوبة.. فالرادار الجنسي للمرأة يحاول التقاط صفات غير واضحة للعيان لا يمكن رصدها بسهولة (مثل شخصية الرجل وقوته وموارده... إلخ) لذلك يلجأ كثير من النساء -بشكل لاواع- لطريق مختصر، هو تقليد النساء الأخريات Mate-choice copying.. هذا رجل محاط بالجميلات؟ معنى هذا أنهن قد رأين فيه مميزات عديدة، إذن هو جذاب ومحظوظة من تظفر به!

هذه الظاهرة قد تخلق المزيد من التوتر والتنافسية بين النساء.. فحين يأتي الحديث عن الزواج والعلاقة العاطفية طويلة الأمد، يبدو صراع النساء على الرجل، أكثر ضراوة من صراع الرجال على المرأة!

لكن..

لماذا تلجأ المرأة غالبا لأساليب الصراع المستتر غير الواضح؟

المرأة الغامضة

«وراء كل امرأة غاضبة، رجل
لا يعرف الخطأ الذي ارتكبه!»

مجهول

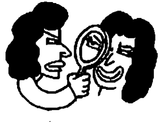


حين يتضايق رجل الكهف من رجل آخر، يذهب ليهوي بالهراوة على رأسه ويتصارعا لإنهاء الخلاف بين وجهتي النظر.. هكذا ببساطة.. لكن امرأة الكهف تتجنب هذه المواجهة المباشرة لأنها أضعف جسديا ولا تتحمس لخطر مثل هذه المواجهات الصريحة.. لذلك تلجأ للصراع النفسي، العاطفي، غير المباشر.. المرأة بارعة في هذا بحكم الغريزة.. هذه صديقتي أمام الناس ولم أخطئ في حقها، لكنني سأحطم أعصابها وأدمر معنوياتها وأشوه صورتها وأفسد سمعتها لو شعرت أنها مصدر تهديد، دون أن أبدي لها ذلك، تجنبا للصدام المباشر.. أنتِ حبيبتي!

مثال: الحماة!

لماذا تكون العلاقة بين الزوجة وحماتها متوترة غالبا؟

يصف الدكتور أحمد خالد توفيق هذه العلاقة ببراعة، بقوله:



«إن علاقة الحماة بزوجة ابنها.. أجدها في صورتها البدائية صراعًا بين امرأتين على رجل

الكهف.. الأم تعتبر أنها صنعته وعلمته كل ما يعرف، وتستحق أن يظل لها للأبد، فلن تأتي حدأة لا موهبة لها إلا أنها تضع طنًا من المساحيق كي تسلبها إياه.. والزوجة ترى ببساطة أنه لا ذنب لها لأن هذه سنة الحياة.. هنا تلعب الأم ألعابًا قاسية مع الزوجة.. يا حسرتي عليك.. ألم تقم الهانم بخياطة هذا الزر؟ أمك ستفعل.. ألم تطه لك البامية كما تحبها؟ أمك ستفعل.. ثم قل لي: لماذا تلبس الهانم هذا الثوب الذي لا يناسب وزنها؟ ولماذا تصفف شعرها بهذه الطريقة التي تذكرني بالمكنسة؟ ثم تلوح بيدها في رقة وتوسل: لا...لا... أرجوك.. لا توبخها.. أنا لا يعنيني إلا أن تكون سعيدًا.. انس ما قلته لك، وهات لي القميص كي أخيط لك الزر.. والعكس وارد طبعًا».

هذا المقطع الساخر يؤكده علماء النفس التطوري بالفعل.. إذ يقولون إن الصراع بين النساء غالبا ما يكون مستترا[1].. «من تحت لتحت» كما نقول في مصر.. ليس بين النساء وبعضهن فقط..

بل مع الرجال أيضا.



دراسة: جذب الرجل[2]!

يمكنك أن تلاحظ إعجاب رجل بامرأة إن رأيته على بعد كيلومترات.. يتقرب ويتودد ويعبر عن اهتمامه... أما المرأة، فتعبيرها أكثر غموضا، لا تبدي اهتمامها بالكلام الصريح بل بشكل مستتر غير واضح قد لا يلاحظه

(1) Vaillancourt, T. (2013). Do human females use indirect aggression as an intrasexual competition strategy?. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 368(1631), 20130080.
(2) Grammer, K., Kruck, K., Juette, A., & Fink, B. (2000). Non-verbal behavior as courtship signals: The role of control and choice in selecting partners. *Evolution and Human Behavior*, *21*(6), 371-390.

الرجل نفسه.. تفهم النساء هذه النظرات والإيماءات بينما لا يعرف الرجال عنها شيئا.. لو أردت أن تعرف ما إذا كانت فتاة تحبك أم لا، اسأل امرأة، لا رجلا! لماذا تستخدم المرأة التلميح المستتر لا التصريح؟ ربما لأنها تختبر ذكاء الرجل، أو لتتراجع إن غيرت رأيها في الموضوع -هكذا يقول الباحثون- وربما لأن هذه هي الأدوار الاجتماعية المتعارف عليها.. أيا كان السبب، تعبر المرأة عن إعجابها بشكل مستتر، أكثر مما يفعل الرجل.



دراسة: رفض الجنس[1]!

الرفض أيضا غير مباشر.. حين ترفض الزوجة الجنس تلجأ لأساليب متنوعة أكثر من الزوج.. كالرفض اللغوي غير المباشر (مثل: عندي صداع!) أو عن طريق لغة الجسد (مثل: تجنب الرجل أو الابتعاد عنه أو إيلاء ظهرها له...) وقد لا يفهم الرجل هذه اللغة المستترة أحيانا، لأنه أكثر مباشرة ووضوحا في التعبير عما يريد، حسب هذه الدراسة.

تقول النساء:

- «الاهتمام لا يُطلب».
- «لو كنت تحبني لعرفت ما أريد».

هذه عبارات شهيرة تقولها الزوجة لأنها تتقن لغة التورية والرموز والتلميح، وتفترض أن الزوج يجيدها.. «عليه أن يفهم وحده ما أرمي إليه

(1) Marcantonio, T. L., Jozkowski, K. N., & Lo, W. J. (2018). Beyond "Just Saying No": A Preliminary Evaluation of Strategies College Students Use to Refuse Sexual Activity. *Archives of sexual behavior*, *47*(2), 341-351.

دون أن أقول».. لكنه لا يستطيع غالبا، ولن يفهم إلا لو أخبرته بما تريدين بشكل مباشر!

لذلك ينبغي للزوجين تشجيع الحديث في كل الموضوعات في ظل علاقة تملؤها الثقة المتبادلة.. الثقة في أن الطرف الآخر في جانبك، لن يسخر من احتياجاتك مثلا أو يطعنك في نقطة الضعف التي أبديتها له في يوم من الأيام.

لكي يفهم كل منكما الآخر، على الرجل أن يجيد الاستماع، وعلى المرأة التعبير عما في داخلها.. أن تراعي المرأة حقيقة أن عقل الرجل مختلف عنها في بعض الأمور.. هو يريد الكلام بشكل صريح والتعبير عن الرغبات والأمنيات بشكل واضح، كي يتفانى في تحقيقها، لا استنتاجها!

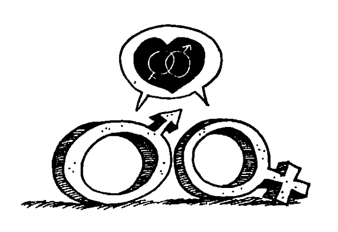
يأخذنا هذا الكلام إلى موضوع آخر، هو التعبير عن الرغبات الجنسية..

وهو ما نتحدث عنه في الفصل القادم.

***

الفصل الثامن عشر

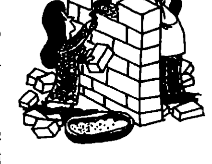
التواصل الجنسي



«أحيانا تكون أهم المحادثات هي
الأكثر صعوبة في البدء»

جين فيليبس - كاتبة أمريكية

مهـــــاب



هناك وظائف تستنزف صاحبها ذهنياً.. وتدرك هبة ذلك جيدا، لأنها تراه يحدث يوميا لزوجها مهاب.

كان رجلا متحققا مهنيا، لدرجة أنه يعود للمنزل دائما في وقت متأخر وتمر أيام دون أن تراه إلا للحظات.. وإن عاد مبكرا فإنه يكون مستهلَكا شارد الذهن.. حاضرا بجسده غائبا بعقله ووجدانه وروحه.. يظل سارحا في قوقعته الخاصة عدة ساعات إلى أن يأتي موعد النوم.. ذلك الوقت الذي يتقرب فيه من زوجته طلبا للحميمية وتعويض ابتعادهما، ليجد أن هبة لا تشاركه نفس الإحساس.. إذ أين كان في الساعات الماضية؟

كانت هبة تحتاج إلى لحظات من التواصل الحقيقي، كي تستطيع أن تريده في المساء.. لكن هذا لم يكن يحدث.

كانت تشعر أنه أصبح غريبا عنها.. تحتاج لوقت كي تعتاد عليه من جديد.

لم تعد تحب الطريقة التي يدعوها بها.. وحين توافق، لا تحب ما يبدأ بفعله.. كانت تفضل أن يبدأ بطريقة لائقة أكثر.. كانت تريد الإكثار من

بعض ما يقوم به والتقليل من البعض الآخر.. أبطأ من ذلك أو أسرع.. ثم لماذا لا يستمر في فعل الشيء الذي تحبه وكأنه يتعمد ذلك؟

كان كل هذا يزعجها من الأمر برمته.. وكان انزعاجها مُعديا لمهاب بطبيعة الحال، الذي راح يتأمل سقف الحجرة متسائلا، أبعد يوم عمل شاق مليء بالمتاعب والانشغالات، لا تعوضه زوجته بما يحتاج إليه من أنوثتها وحبها؟ لماذا تبتعد عنه عاطفيا حين يحتاجها؟

كان الأمر مراوغا كما ترى ولا يمكن الإمساك به.

كلاهما إنسان جيد ويحب الآخر لكن هناك شيئا ما ينقصهما..

فما هو؟

أسطورة التوافق الجنسي

هناك عوامل تساعد على انسجام الرجل والمرأة وتسهيل العلاقة بينهما.. مثل التوافق في مدى إلحاح الرغبة الجنسية مثلا، أن يريد كلاهما الجنس لعدد متقارب من المرات.. أو يفضل ممارسات محددة يرحب بها الطرف الآخر ويتطلع إليها..

قد يبدو هذا مثاليا رائعا.. لكنه لا يضمن استمرار السعادة الجنسية بعد الزواج..



دراسة: التوافق الجنسي[1]

في دراسة إيرانية، قام باحثون بإجراء مقابلات مع عشرات المتزوجين للحديث عن تفاصيل التوافق الجنسي بينهم.. فوجدوا أن في كل العلاقات، مهما كانت درجة التوافق الجنسي، لا مفر من ظهور الاختلافات الجنسية بين الزوجين بمرور الزمن.

- حتى لو تزوج رجل وامرأة، بينهما توافق جنسي مثالي، فإن هذا لن يستمر للأبد.. لأن جسدك يتغير.. الرغبة الجنسية تزيد وتنقص.. والتفضيلات الجنسية تتبدل.. ما تحبه وأنت في العشرين قد لا يظل

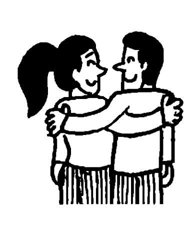
(1) Nekoolaltak, M., Keshavarz, Z., Simbar, M., Nazari, A. M., & Baghestani, A. R. (2019). Sexual compatibility among Iranian couples: a qualitative study. *Sexual and Relationship Therapy*, *34*(1), 23-39.

كذلك وأنت في الأربعين والخمسين.. الاعتياد يحدث والتطلع للتجديد أمر طبيعي..

وجدوا في هذه الدراسة أن أهم شيء لتجاوز هذه الاختلافات التي تطرأ بين الزوجين، هو خوض «المحادثات الجنسية» والعمل على تطوير حياتهما باستمرار في جو من المودة والتفاهم والحب. هذا مهم، لأن التواصل الجنسي المستمر مرتبط بزيادة الرضا الجنسي بين الزوجين[1].

(1) Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, *7*(2), 179-186.

الصداقة: مفتاح التواصل



المشكلة هي أن الجنس موضوع حساس حتى بين كثير من المتزوجين.. لدرجة أنهم قد يستريحون للحديث عنه مع أصدقائهم، بدلا من شركاء حياتهم.. هل تعرف معنى هذا؟

معناه أن العلاقة بين هذين الزوجين لم تصل لمرحلة الصداقة الحقيقية.. ليسا صديقين يرتاح كل منهما للتعبير عن أعمق رغباته أمام الآخر.. هما ملتزمان بلعب أدوار اجتماعية مختلفة، ليس من بينها دور الرفيق المقرب الذي تأتمنه على أعمق رغباتك ومكنونات نفسك.

«لا تختر زوجة، لن تختارها كصديق إن كانت رجلاً»

جوزيف جوبير - فيلسوف فرنسي

لو كان الزوجان عاجزين عن الحديث عن تفضيلاتهما الجنسية، فهذا قد يعني خللا في علاقة الصداقة بينهما!

فكيف يمكن تعميق هذه الصداقة؟

تجربة: حوار عميق[1]

شاب وشابة يلتقيان لبعضهما بشكل ما، يجلسان معا للمرة الأولى.. يعطيهما العلماء مجموعة من البطاقات التي تحتوي أسئلة وموضوعات مختلفة كي يتحدثا عنها، ليعرفوا تأثير ذلك في تحريك مشاعرهما تجاه بعضهما. كانت هذه البطاقات إما تحتوي موضوعات خفيفة (متى آخر مرة ذهبت فيها لحديقة الحيوان؟ ما هي أكلتك المفضلة؟ ما هو فيلمك المفضل؟...) أو بطاقات تحتوي «أسئلة عميقة» عن حياته وشخصيته وتحدياته وأحلامه وطموحاته (مثل: لو كان في إمكانك تغيير شيء في طريقة تربيتك، ماذا يكون؟ احك قصة حياتك في 4 دقائق.. ما الصفة التي تتمنى أن تكون عندك؟ متى آخر مرة بكيت، ولماذا؟ كيف كانت علاقتك مع أبيك وأمك... إلخ).

(انظر المزيد من الأسئلة في ملحق الفصل)

وجدوا أن الخوض في حديث عميق كهذا، جعلهم يشعرون بمشاعر عاطفية أقوى تجاه بعضهم، لدرجة أن شابا وشابة في التجربة وقعا في الحب بالفعل.

والسبب؟ المكاشفة!

كانت الأسئلة تشجع الآخر على فتح قلبه وكشف أعماق نفسه أمام الآخر.. وهذا من شروط الصداقة الحقيقية.. المكاشفة.. فكر في الأشياء التي

---

(1) Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363-377.

يعرفها عنك أعز أصدقائك ولا يعرفها أي شخص آخر.. فكر في ارتياحك لإخباره بما يستحيل أن تخبر به أي شخص آخر.. هذه المكاشفة تخلق الألفة وتعمق الصداقة[1][2] ووجد الباحثون أنها لو كانت بين الزوجين فإنها تزيد الرضا عن العلاقة[3].

الصداقة والألفة بين الزوجين تجعلهما أقرب لبعضهما وأكثر استعدادا للحديث في كل الموضوعات.. بما في ذلك حياتهما الجنسية بطبيعة الحال.

مشكلة الألفاظ

يتحدث بعض الأزواج والزوجات عن الأمور الجنسية باستخدام ألفاظها الصريحة ويجدون هذا مفيدا لزيادة الحميمية[4].. بينما يجد البعض الآخر حرجا في ذلك، معتبرين أن الألفاظ التي تصف الجماع والأعضاء التناسلية غير لائقة أو سوقية.. لو كان الأمر كذلك في علاقتك، فيمكن التحايل عليه باستخدام لغة مبهمة تسهل التواصل في هذه الأمور[5].. أو

(1) Bauminger, N., Finzi-Dottan, R., Chason, S., & Har-Even, D. (2008). Intimacy in adolescent friendship: The roles of attachment, coherence, and self-disclosure. *Journal of Social and Personal Relationships*, *25*(3), 409-428.

(2) Reid, H. M., & Fine, G. A. (1992). Self-Disclosure in Men's Friendships: Variations Associated With Intimate Relations. In *Men's Friendships* (pp. 132-152). Sage.

(3) Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *40*(6), 1150.

(4) Hess, J. A., & Coffelt, T. A. (2012). Verbal communication about sex in marriage: Patterns of language use and its connection with relational outcomes. *Journal of sex research*, *49*(6), 603-612.

(5) Huong, B. T. (2010). 'Let's talk about sex, baby': sexual communication in marriage in contemporary Vietnam. *Culture, health & sexuality*, *12*(S1), S19-S29.

ابتكار الزوجين لغتهما الخاصة التي تتجنب هذه الكلمات، باستبدالها بمفردات مضحكة أو تعبيرات ساخرة لا يفهمها سواهما من وحي حياتهما المشتركة.. ألفاظ طفولية أو هزلية تسهل التواصل الجنسي وتبدد الوصمة المحيطة به، وتجعله حديثا ظريفا.. هذه بداية قد تكون مفيدة، خصوصا أن الضحك معا يعمق الصداقة أيضا[1]!

قاعدة التواصل الجنسي

عرفنا أن التوافق الجنسي في العلاقة طويلة الأمد ليس جاهزا بل يتم اكتشافه.. ليس دائما بل مؤقت.. لا يحدث تلقائيا، بل يتم استحضاره.. ولا يستمر عفويا، بل تتم رعايته والحفاظ عليه والتفاهم بشأنه.

لذلك، ينبغي مراعاة قاعدة أساسية تضمن تواصلا جنسيا فعالا.. هي:

- **لا تلم.. وتحمل المسؤولية:**

عند الحديث عن الجنس، لا تضع شريك الحياة في قفص الاتهام بإلقاء اللوم عليه أو إشعاره بالذنب بسبب حدوث إخفاق في التوافق الجنسي بينكما.. لأن الزوجين فريق واحد، يعملان لخلق حياة جنسية مشتركة.. أنتما شريكان يعملان معا لخلق حالة من الانسجام والتناغم والمتعة المشتركة.. وأي مشكلة لها حل مشترك، لك -أنت شخصيا- دور فيها، وينبغي عليكما العمل معا لتخطيها.

لا تقل: أنت السبب في كذا، بل: ماذا يمكن أن نفعل لتحسين كذا؟ لا تستخدم عبارات فيها «أنت» بل استخدم كلمة «أنا» و«نحن».. حتى لو

(1) Coates, J. (2007). Talk in a play frame: More on laughter and intimacy. *Journal of Pragmatics, 39*(1), 29-49.

كانت المشكلة عند شريك حياتك فالحل -أيا كان- سيتحقق بالتعاون بينكما وليس في لومه وإيلامه.. فالاتهام في هذه المسائل مهين لأنه يتعلق برجولته/ أنوثتها وهذا يعمق المشكلة ولن يؤدي للحل بطبيعة الحال.

بدلا من لوم الطرف الآخر على الفتور الزوجي، اسأل نفسك دائما.. هل أحرص -أنا نفسي- على أن أكون جذابا جنسيا؟

ليس كل ما تقوم به ممتعا للطرف الآخر كما تتصور.. فتحلَّ بالفضول وكن منفتحا للحوار والنقاش والتجديد.. لو كانت تفضيلات شريك حياتك تختلف عما تقدمه وتعتبره رائعا، لا تعتبر هذا إهانة شخصية بل فرصة للتطور والاكتشاف والمعرفة.. لن تستطيع إسعاد شريك حياتك ما لم تعرف -بالضبط- ما يسعده!

استمرار التوافق الجنسي يتطلب اعتياد التواصل الجنسي والتفاهم باستمرار، وتعبير كل منكما عن صوته الجنسي بوضوح..

فهل صوتك الجنسي واضح ومسموع حقا؟

تنمية الصوت الجنسي للمرأة



في الغالب، يتحدث الرجال عن الجنس بسهولة أكبر من النساء[1].

وهذه مشكلة لو فكرت في الموضوع؛ لأن المرأة التي لا تعبر عما تحبه، لن تحصل عليه.. ومع الوقت تتراكم الممارسات التي لا تحبها إلى أن تنفر من الموضوع برمته.

- المرأة التي لا تتحدث عن الأمور الجنسية مع شريك حياتها يقل استمتاعها بالعلاقة كثيرا[2] بينما المرأة التي تعرف ما تريد أثناء العلاقة، وتسعى إليه، وتطلبه من شريكها، وتبادر بممارسته، تستمتع بالعلاقة أكثر وتشعر بالأورجازم عددا أكبر من المرات[3]!

الفرق واضح كما ترى..

فكيف تنمي المرأة صوتها الجنسي؟

(1) Montemurro, B., Bartasavich, J., & Wintermute, L. (2015). Let's (not) talk about sex: The gender of sexual discourse. *Sexuality & Culture, 19*(1), 139-156.

(2) Kelly, M. P., Strassberg, D. S., & Kircher, J. R. (1990). Attitudinal and experiential correlates of anorgasmia. *Archives of Sexual Behavior, 19*(2), 165-177.

(3) Hurlbert, D. F. (1991). The role of assertiveness in female sexuality: A comparative study between sexually assertive and sexually nonassertive women. *Journal of Sex & Marital Therapy, 17*(3), 183-190.

كتم الصوت الجنسي



كثيرا ما تعجز المرأة عن التعبير عن نفسها جنسيا، لأسباب تتعلق بها هي شخصيا.. لوجود فرامل جنسية قوية تقبع في عقلها وتكتم صوتها الجنسي.. في هذه الحالة، يمكن التخلص من هذه الفرامل بتبني معتقدات وأفكار أكثر فعالية[1].. فمثلا:

- اعرفي أنك مسؤولة عن رغبتك، إثارتك، ونشوتك الجنسية. ليست مسؤولية الرجل وحده أن «يعطيكِ» النشوة الجنسية.. بل هو أمر تشعرين به وتتعاونان من أجله معا.
- اكتشفي تفضيلاتك الجنسية.. اعرفي السيناريوهات والممارسات التي تعجبك وتزيد استمتاعك، كي تستطيعي أن تخبري بها شريك حياتك، بالكلام والمبادرة والفعل. إذا كنتِ لا تعرفين أصلا، كيف تتوقعين أن يعرف هو؟
- الجنس علاقة أخذ وعطاء. لا معنى للمطالبة بما نريد دون حرص على إعطاء شريك الحياة ما يريد.
- تذكري أن النشاط الجنسي لا يعني إثبات أي شيء لشريكك أو

(1) McCarthy, B., & Thestrup, M. (2008). Couple therapy and the treatment of sexual dysfunction. In A. Gurman, J. Lebow & D. Snyder (Eds.) *Clinical handbook of couple therapy*. Guilford Publications. 591-617.

لنفسك أو لأي شخص آخر.. الجنس ليس واجبا، بل تجربة عاطفية حميمية تشمل الألفة والإثارة والمتعة المتبادلة.

- لا تتوقعي حدوث الإثارة والنشوة أثناء كل لقاء جنسي. النشاط الجنسي للإناث أكثر تقلبًا وتعقيدًا من النشاط الجنسي للذكور. نحن نهيئ الظروف ونستمتع بالرحلة أينما تقودنا.

خلال الحياة الجنسية للزوجين سيظل هناك جدل حول موضوعات عديدة خصوصا عندما تستمر العلاقة لوقت طويل.. مثل:

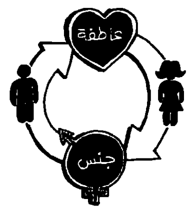
ماذا هي الممارسات المفضلة؟ ما هو عدد المرات المطلوب؟ ومن الذي عليه المبادرة؟ وما هي الطريقة الملائمة لذلك؟ وكيف نرفض؟

فتعالوا نتناول هذه الأسئلة بالتفصيل..

ماذا يحب شريك حياتك؟

هناك اختلاف بين احتياجات الرجل والمرأة في العلاقة الزوجية.

عموما، يحتاج الرجل إلى الجنس كي يشعر أن زوجته تحبه.. بينها بالعكس، تحتاج المرأة لحب زوجها كي تريد الجنس[1].



وحتى بعد انتهاء خلاف بين الزوجين، يحب الرجل أن تصالحه زوجته بممارسة جنسية يحبها، بينما لا يجدي هذا نفعا عند المرأة، التي تفضل أن يصالحها الزوج باقتراب عاطفي أكثر[2].

يلعب الجنس والحب أدوارا متشابكة في الحفاظ على العلاقة..

لكن، ما هي الممارسات الجنسية التي يحبها شريك حياتك بالتحديد؟

لا تكن واثقا من إجابتك لهذه الدرجة ما لم تسمعها من شريك حياتك.. كي تتأكد فعلا، يمكن أن تمارسا هذا التدريب معا..

(1) Gottman, J., Gottman, JS, Abrams, D., & Abrams, RC (2019). Eight dates: Essential conversations for a lifetime of love. New York: Workman. Page 103

(2) APA Wade, T. J., Mogilski, J., & Schoenberg, R. (2018). Sex differences in reconciliation behavior after romantic conflict. Evolutionary Psychological Science, 4(1), 1-7.



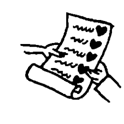
لعبة زوجية: خمن!

ليحضر كل منكما ورقة وقلما، ودون النظر لورقة الآخر، أجيبا هذا السؤال بشكل منفرد:

- ما هي الممارسات الجنسية التي يستمتع بها الطرف الآخر؟

اكتبا أكبر عدد ممكن من الإجابات.. وبعد الانتهاء، تبادلا الأوراق واقرآ ما كتبه كل منكما.. وستجدان إجابات مثيرة للاهتمام!

قد تكتشف أشياء لا تعرفها عن شريك حياتك.. شيئا ظننتها تحبه لكنه لا يعجبها.. وشيئا لا ترينه جيدا لكنه -ويا للدهشة- يعجبه جدا.. حين ينخرط الزوجان في الحديث في هذه الأمور سيكتشفان معلومات مفيدة..



في الغالب يريد الرجال والنساء أشياء مختلفة في العلاقة الجنسية.. أحيانًا تريد المرأة من الرجل المزيد من الممارسات التي تعبر عن الحميمية مثل: (وضع جنسي يتيح تلاقي نظرات العينين، عبارات الغزل والإطراء، إبداء التعاون والاهتمام والحنان...) بينما يريد الرجل من المرأة المزيد من المبادرة وتنويع الممارسات مثل: (الأوضاع الجنسية المختلفة، مكان الممارسة، السيناريو الجنسي...)[1]. وهي أمور قد لا تتضح إلا بالتواصل وفتح حوار حول الموضوع.

(1) Hatfield, E., Sprecher, S., Pillemer, J. T., Greenberger, D., & Wexler, P. (1989). Gender differences in what is desired in the sexual relationship. *Journal of Psychology & Human Sexuality, 1*(2), 39-52.

إعلاء الصوت الجنسي

«كثير من النساء غير قادرات على توجيه الزوج جنسيا.. لأنهن يخفن من جرح كبريائه.. فهو يظن انه يجب ان يعرف كل ما ينبغي عمله»

لفودا أوفيت (النفس الجنسية)



بعض الرجال يجدون حرجا من إعلاء الصوت الجنسي لزوجاتهم، نظرا لضعف ثقتهم بأنفسهم أو لقيود خلفيتهم الثقافية والاجتماعية المنغلقة مثلا.. لكن لو تمهلنا وفكرنا في هذا الأمر بموضوعية وتعقل، سندرك أن هذا التواصل الجنسي يمد الزوج بمعلومات تفصيلية مفيدة عن شريكة حياته، تساعده في تحسين أدائه.. فكما عرفنا في الفصول السابقة، جنسانية المرأة وتفضيلاتها الجنسية، أكثر تنوعا واختلافا عن الرجال بكثير، ومن العبث «استنتاج» ما يعجب الطرف الآخرَ بناء على توقعاتنا المسبقة أو تفضيلاتنا الشخصية.

إذا أراد الرجل أن يسعد زوجته حقا، عليه أن يشجعها على الحديث في هذه المسائل ويستمع إليها ليعرف ما تحبه.

تساعدنا المحادثات الجنسية في معرفة تفضيلات شريك الحياة لمداعبته بالطريقة التي يحبها، بدلا من افتراض أنه ينبغي أن يحب شيئا آخر.. هناك نساء -على عكس المألوف- تنشط رغبتهن الجنسية خلال فترة ما قبل الحيض PMS[1].. وهناك من يستمتعن بل يشعرن بالأورجازم بأمور مثل اللعب في

(1) Stewart, D. E. (1989). Positive changes in the premenstrual period. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 79(4), 400-405.

أصابع القدم أو مداعبة الأذن أو لعق الرقبة[1].. كل إنسان يختلف عن الآخر.

بعد فهم تفضيلات شريك الحياة، يفتح التواصل الجنسي الباب أيضا للتفاوض والمواءمات حول الممارسات التي لا تجد تفضيلا مشتركا بنفس القدر.. فيتفقان مثلا على حلول وسط، هي مرة وهو مرة.. هو لوقت محدد وهي لوقت محدد... أو هذه الممارسة أولا ثم هذه الممارسة.. وهكذا!

س: كم مرة نمارس الجنس؟

قد يكون هذا أكثر الخلافات الجنسية شيوعا.. يشعر الرجال أنهم يمارسون الجنس أقل من اللازم، وتشعر النساء أنهن يمارسن الجنس أكثر مما ينبغي[2][3].. فما عدد المرات الأكثر شيوعا في العلاقات الزوجية؟

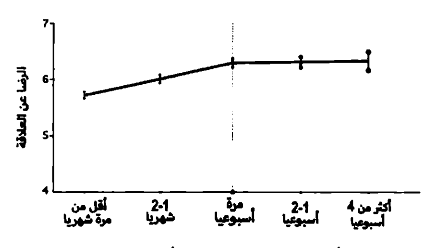
باختصار شديد:

- مرة في الأسبوع (أو أكثر قليلا) هو الرقم الأغلب بين المتزوجين[4][5].
- ويقل المعدل عن مرة في الأسبوع عند الناس الأقل سعادة (انظر

(1) Komisaruk, B. R., & Whipple, B. (2011). Non-genital orgasms. *Sexual and Relationship Therapy, 26*(4), 356-372.
(2) Smith, A., Lyons, A., Ferris, J., Richters, J., Pitts, M., Shelley, J., & Simpson, J. M. (2011). Sexual and relationship satisfaction among heterosexual men and women: The importance of desired frequency of sex. *Journal of Sex & Marital Therapy, 37*(2), 104-115.
(3) Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C. & Gebhard, P. (1998). *Sexual Behavior in the Human Female*. Indiana University Press. (P. 349)
(4) Twenge, J. M., Sherman, R. A., & Wells, B. E. (2017). Declines in sexual frequency among American adults, 1989–2014. *Archives of Sexual Behavior, 46*(8), 2389-2401.
(5) Donnelly, D. A. (1993). Sexually inactive marriages. *Journal of Sex Research, 30*(2), 171-179.

الرسم)[1].

- وحين يقل عن مرة في الشهر (تحديدا: عشر مرات سنويا) فالعلاقة يمكن اعتبارها «زواجا لا جنسيا» [2].



لكن هذه الأرقام لا تنطبق على الجميع لأنها تختلف حسب تفضيلات الزوجين، وطول العلاقة وأيضا حسب العمر.

فحسب تقرير كنزي الشهير[3][4] قالت آلاف الزوجات إن عدد مرات الجنس، كانت كالتالي:

- في العشرينيات: حوالي ثلاث مرات أسبوعيا.

---

(1) Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual frequency predicts greater well-being, but more is not always better. *Social Psychological and Personality Science*, *7*(4), 295-302.

(2) Leiblum, S. R. (2003). Sex-starved marriages sweeping the US. *Sexual and Relationship Therapy*, *18*(4), 427-428.

(3) Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C. & Gebhard, P. (1998). *Sexual Behavior in the Human Female*. Indiana University Press.. Pages: 74, 348-349

(4) Kinsey, A., Pomeroy, W., Martin, C. & Gebhard, P. (1998). *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press. Page: 569

- في الثلاثينيات: حوالي مرتين أسبوعيا.
- في الأربعينيات: حوالي 3 مرات كل أسبوعين.
- في الخمسينيات: مرة كل أسبوعين.
- في الستينيات: مرة كل 12 يوما.

وفي مصر، لا تختلف هذه الأرقام كثيرا حسب استطلاع للنساء أجراه باحثون من جامعة بنها[1].

لكن انتبه: هذه الأرقام للعلم بالشيء ولا تستخدمها لتقييم علاقتك، فالموضوع ليس ثابتا ويختلف من علاقة لأخرى.

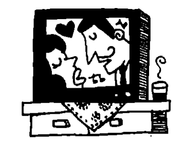
في بلد مثل اليابان، نحو نصف الناس يمارسون الجنس أقل من مرة في الشهر نظرا لأعباء العمل ووجود الأطفال والضغوط الملقاة على العلاقة، لكنهم لا يجدون في ذلك مشكلة ما دامت الحياة الأسرية مستمرة[2]! كما يختلف معدل الممارسة الجنسية من وقت لآخر.. يزيد في بداية العلاقة ويقل مع طول العشرة والاعتياد[3] وبعد الإنجاب[4].

لذلك أكرر: لو كان المعدل مختلفا وكنتما سعيدين ومستمتعين بذلك،

(1) Elnashar, A. M., EL□Dien Ibrahim, M., El□Desoky, M. M., Ali, O. M., & El□Sayd Mohamed Hassan, M. (2007). Female sexual dysfunction in Lower Egypt. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, *114*(2), 201-206.
(2) Moriki, Y., Hayashi, K., & Matsukura, R. (2015). Sexless marriages in Japan: Prevalence and reasons. In *Low fertility and reproductive health in East Asia*. Springer, Dordrecht. Pages: 161-185
(3) Brewis, A., & Meyer, M. (2005). Marital coitus across the life course. *Journal of Biosocial Science*, *37*(4), 499-518.
(4) Ahlborg, T., Dahlöf, L. G., & Hallberg, L. R. M. (2005). Quality of the intimate and sexual relationship in first□time parents six months after delivery. *Journal of Sex research*, *42*(2), 167-174.

فهذا هو «الرقم الطبيعي الخاص بكما».. فممارسة الجنس أكثر من اللازم بما لا يناسب الزوجين ليست شيئا جيدا طبعا.. التواصل في جو من الحب والمودة هو مفتاح معرفة ما يناسب الزوجين.

س: كيف نطلب الجنس؟
(العَرْض الجنسي)



في الأفلام لا يجد الحبيبان طلب الجنس صعبا.. هما لا يطلبانه أصلا بل يحدث تلقائيا.. ينظر الرجل للمرأة فتنبعث موسيقى رومانسية من مكان ما، ليفهم كل منهما ما في دماغ الآخر.. ويبدآن في نفس التو واللحظة، من مستوى مرتفع من الإثارة قبل أن يلمسا بعضهما أصلا، ويبدآن اللقاء الحميم بحرارة تتصاعد بسرعة شديدة ليصلا للنشوة في نفس اللحظة.

هذه هي الصورة التي رسختها الأفلام الدرامية، والتي توصف بأنها «تُسمم» العلاقة الزوجية!

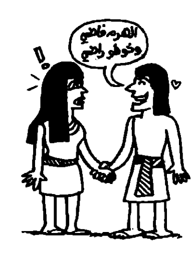
لماذا؟ لأن هذا لا يحدث بهذا الشكل في العلاقة طويلة الأمد، لأن غريزة المرأة استجابية ولا تبدأ بدرجة إثارة مرتفعة. ولأن من المستحيل -عمليا- أن يريد الزوجان نفس الأشياء في نفس اللحظة طوال الوقت!

في عالم الواقع وبعد سنوات من الزواج، هناك من ينبغي عليه أن يبادر

ويقترح..

لكن.. كيف؟

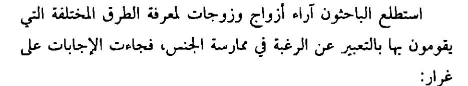
أحيانا، تكون المبادرة بالجنس غير مباشرة عن طريق المزاح أو التلميح.. يقترب الرجل من زوجته قائلا: كان يوما طويلا.. أتحتاجين بعض المساج؟ ما رأيك أن نستريح في الغرفة قليلا؟ إنه يرمي الشبكة.. فتقول له الزوجة مشغولة الذهن في الأولاد: لا.. أنا مرهقة! فيجر شباكه الفارغة خائب الأمل، لكن دون أن يجرح أحدهما مشاعر الآخر.



المشكلة أن هذا التلميح قد لا يفهم جيدا.. المرأة أكثر تحفظا وتحفزا تجاه المبادرات الجنسية وقد تعتقد أن الزوج يريد الجنس رغم أنه قد يريد بعض الحميمية فقط[1].. والرجال أيضا سيئون في ملاحظة تلميحات المرأة لو كانت غير مباشرة[2].. لذلك يمكن الاتفاق على طريقة ما لإبداء الرغبة الجنسية.. فما الذي يمكن فعله؟

(1) Dobson, K., Campbell, L., & Stanton, S. C. (2018). Are you coming on to me? Bias and accuracy in couples' perceptions of sexual advances. *Journal of Social and Personal Relationships*, *35*(4), 460-484.

(2) Curtis, Y., Eddy, L., Ashdown, B. K., Feder, H., & Lower, T. (2012). Prelude to a coitus: Sexual initiation cues among heterosexual married couples. *Sexual and Relationship Therapy*, *27*(4), 322-334.



دراسة: طرق البدء[1]

استطلع الباحثون آراء أزواج وزوجات لمعرفة الطرق المختلفة التي يقومون بها بالتعبير عن الرغبة في ممارسة الجنس، فجاءت الإجابات على غرار:

1 - التلامس الجسدي

أي: مسك اليد، التدليك، الاحتضان الحميم، التلاصق في الفراش، تحسس جسد الشريك... إلخ. وكان الرجال والنساء متساوين في نسبة استخدامهم لهذه الطريقة، وكانت أكثر شيوعا عند المتزوجين لفترة طويلة تزيد على 20 سنة.

2- خلع الملابس

أي: الخروج بعد الاستحمام دون ملابس كافية أو التخفف من الملابس العادية وإظهار الجسد أكثر لإغواء الشريك.. أو مساعدة شريك الحياة في خلع ملابسه أو إزالة قطعة ملابس عنه.. وجدوا أن هذه الطريقة يستخدمها كل من الرجال والنساء.

3- موعد مسبق

قال المشاركون إجابات مثل «كان هذا عيد زواجنا» أو «من الصعب أن يكون الجنس عفويا في وجود أبناء...» أي أن اتفاقهم على موعد محدد وفر عليهم المبادرة الجنسية أصلا.

(1) Curtis, Y., Eddy, L., Ashdown, B. K., Feder, H., & Lower, T. (2012). Prelude to a coitus: Sexual initiation cues among heterosexual married couples. *Sexual and Relationship Therapy*, *27*(4), 322-334.

4. تهيئة الأجواء الخارجية

أي: الاستماع للموسيقى المفضلة، إشعال شموع وتهيئة جو رومانسي، مشاهدة البرنامج المفضل معا، مشاهدة مادة إيروتيكية... إلخ. كما وجدوا أن من أكثر العوامل المساعدة لبدء العلاقة هو تحسن المزاج العام والراحة الجسدية.

5 - الكلام!

أي: التعبير اللفظي عن الرغبة عن طريق التلميح، أو الغزل العاطفي، كلمات الحب والغزل التي تثير مشاعر الطرفين.. أو التعبير الصريح المباشر «شكلك مثير - هيا نمارس الحب - لنذهب إلى الفراش... إلخ».. ولسبب ما، كانت النساء في هذه الدراسة يستخدمن التعبير المباشر بنسبة أكبر قليلا من الرجال!

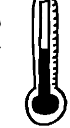
الاستجابة للعرض الجنسي

يقول الباحثون في معهد جوتمان لدراسات العلاقة الزوجية، أن الزوجين الأكثر سعادة في علاقتهما لهما طقوس متعارف عليها لبدء الممارسة الجنسية[1].. أي أنهما يعرفان جيدا: كيف نبدأ الجنس؟ وماذا نفعل إذا أراد طرف واحد؟ ولا تكون هذه الأمور محل خلاف دائم.

فكيف يمكن الاستجابة للعرض الجنسي المقدم من الطرف الأكثر رغبة؟ يقولون إن في هذه الحالة ينبغي تأمل ترمومتر الرغبة، قبل التسرع بالرفض!

مثال: ترمومتر الرغبة[2]

- «ما هي رغبتك الآن يا حبيبي/ حبيبتي؟».



للإجابة على هذا العرض الجنسي، ينصح جوتمان بتقييم رغبتك الجنسية «من 1 إلى 10» بحيث 1 تعني «لا أحتمل أي تلامس على الإطلاق» و10 تعني «فكرة رائعة لا أستطيع الانتظار!».

وكما تلاحظ، هناك مراحل كثيرة في المنتصف.. الرغبة الجنسية ليست مثل زر الإيقاف والتشغيل -إما موجودة أو غير

(1) Gottman, J. M. (2008). Gottman method couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*, *4*(8), 154.

(2) Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). *And baby makes three: The six-step plan for preserving marital intimacy and rekindling romance after baby arrives*. Harmony.pp 157-181

موجودة- بل هناك درجات كثيرة بين الـ«نعم» والـ«لا»!

قد تكون الإجابة مثلا: «أنا 3 الآن وأحتاج لبعض الإقناع» أو «أنا 5 فلنبدأ ولنر إلى ماذا سيقود ذلك!» أو «أنا 7 فهيا بنا طبعا!».

إذا كانت رغبتك أقل من 10 فهذا ليس معناه «لا».. بل معناه أن الملاطفة والمداعبة، قد تطلق شرارة بسيطة يمكن البدء منها، لتتصاعد الرغبة تدريجيا، لتسير الأمور حسبما تسير بعد ذلك.. وفي كل الأحوال تذكر أن المداعبة هدف في حد ذاتها، والهدف ليس هو الإيلاج بالضرورة، كي لا ينفر الطرف الأقل رغبة من فكرة التلامس أصلا.

ببساطة، حين يبادر شريك الحياة بالتعبير عن رغباته الحميمية لا ينبغي التسرع بالرفض إن لم تكن الرغبة حاضرة ومتأججة في وقتها.

س: من يبادر بالجنس؟

الرجال عموما أكثر مبادرة بالجنس من النساء[1].

لكن.. على مدار العمر، يحتاج الزوج أن يشعر بأنه مرغوب هو الآخر وأن زوجته تحتاجه وتدعوه إليها وتداعبه أيضا[2].. لذلك، حين تبادر المرأة بالجنس بدرجة مقاربة للرجل (هو يبادر مرة، وهي تبادر مرة) فإن هذا يزيد

(1) Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2003). Sexual compliance: Gender, motivational, and relationship perspectives. Journal of sex research, 40(1), 87-100.

(2) Murray, S. H., Milhausen, R. R., Graham, C. A., & Kuczynski, L. (2017). A qualitative exploration of factors that affect sexual desire among men aged 30 to 65 in long-term relationships. *The Journal of Sex Research*, *54*(3), 319-330.

الرضا الجنسي بينهما[1] ويزيد مرات ممارسة العلاقة [2].

«انا اتدلع ابقى كويس.. الحنان يديني خاقة
الحب يديني خاقة.. الدلع يديني خاقة!»
فؤاد المهندس (حوار تلفزيوني)

رغم أن المبادرة بالجنس دور مفروض على الذكور بحكم الثقافة، إلا أن شعور كل من طرفي العلاقة بأنه مرغوب جنسيا، أمر ضروري لزيادة الرضا الجنسي في العلاقة..

فهل يشعر زوجك بأنه مرغوب؟

(1) https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=51114
(2) Grøntvedt, T. V., Kennair, L. E. O., & Bendixen, M. (2019). How intercourse frequency is affected by relationship length, relationship quality, and sexual strategies using couple data. *Evolutionary Behavioral Sciences*.

الرفض الجنسي

الجنس عند الرجل تعبير عن حبه لزوجته، لذلك قد يعتبر الرفض الجنسي رفضا للحب.. رفضا شخصيا.. مؤلما.. لدرجة أن في أحد الاستطلاعات، وجدوا أن الرجال يعتبرون الطرد من الوظيفة أقل إيلاما من رفض زوجاتهم لهم في الفراش[1]!

الرفض الجنسي مؤلم، ومن الطبيعي أن يتجنب الرجل وينفر من الأشياء التي تسبب له ألما متكررا.. وليس من الجيد أن يقترن التودد للزوجة بالألم!

حين تبادر المرأة بإغواء زوجها ومداعبته بالطريقة التي يحبها من حين لآخر، فإن هذا قد يحسن من العلاقة ككل، لأن الرجل يتعرض للرفض الجنسي -طيلة حياته- أكثر من المرأة بطبيعة الحال.

- من حق أي طرف أن يرفض العلاقة الجنسية لأي سبب من الأسباب.. هذه قاعدة.
- لكن أليس من المناسب تعويض شريك الحياة وتبديد شعوره السلبي بالرفض؟

لهذا ينصح الباحثون:

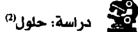
- إذا مر أسبوعان دون علاقة جنسية -رغم رغبة أحد الشريكين- فينبغي تحديد موعد للعلاقة القادمة، أو أن يبادر الطرف الأقل

(1) Gottman, J., Gottman, JS, Abrams, D., & Abrams, RC (2019). Eight dates: Essential conversations for a lifetime of love. New York: Workman. Page 104

رغبة بالعلاقة، وإن لم تحدث العلاقة لمدة شهر دون سبب واضح، ينبغي زيارة معالج متخصص للمساعدة[1].

فجوة الرغبة الجنسية حاضرة في كل الزيجات بدرجات متفاوتة.. طرف يريد، وطرف لا يريد..

فماذا الذي يمكن فعله في حالة الرفض؟

دراسة: حلول[2]

درس العلماء الزيجات التي تتسم برضا جنسي مرتفع، ليعرفوا ما يفعلونه بالضبط ليصبحوا كذلك.. فوجدوا أنهم يمارسون أشياء معينة من الواضح أنها تهدف لسد فجوة الرغبة بين الزوجين.. وهي:

- **تفريغ الطاقة**: وجدوا أن الزوجين في العلاقات السعيدة جنسيا أكثر انفتاحا وتقبلا لفكرة القذف دون إيلاج، كالعادة السرية بمساعدة الشريك في حال عدم القدرة على ممارسة العلاقة.
- **الجنس السريع**: الأكثر سعادة جنسيا كانوا أكثر تقبلا لفكرة «الجنس السريع Quickie» أي الذي يستغرق وقتا قصيرا يركز فيه الرجل على الإيلاج والقذف سريعا إن لم تكن الظروف مواتية لعلاقة طويلة (قبل الذهاب للعمل أو عند نوم الأطفال... إلخ)، وكأنه هدية سريعة

---

(1) McCarthy, B., & Thestrup, M. (2008). Couple therapy and the treatment of sexual dysfunction. In A. Gurman, J. Lebow & D. Snyder (Eds.) *Clinical handbook of couple therapy*. Guilford Publications. P 599

(2) Gottman, J. M. (2008). Gottman method couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*, *4*(8), 138-164.

تهديها المرأة لزوجها.. أي -حسب تعبير الباحثين- ليس علاقة حميمية مثل وليمة فاخرة، بل كأنه جنس «تيك أواي»!

- **جعل الجنس اولوية:** ليس الجنس شيئا يريده أحد الطرفين أحيانا، بل جزءا حيويا في العلاقة يحرص عليه الزوجان ويخططان من أجله.. لذلك يعتبر الرفض هو الاستثناء الذي يتم تعويضه سريعا.

الخلاصة..

تجنب المحادثات الجنسية سيجعل الزوجين غير قادرين على إيجاد حلول عند بدء بوادر الخلاف الجنسي.. حين ترفض المرأة سيضرب الرجل أخماسا في أسداس ويفترض أنها لم تعد تحبه.. وحين يمارس الرجل شيئا لا تحبه المرأة قد تفترض أنه يتجاهل احتياجاتها الحقيقية.

لن يعرف كلاهما ما يريده الآخر إن لم يتحدثا -بشكل واضح وصريح- عن هذه الأمور.. هناك نقاشات حول الأمنيات الجنسية والمهارسات المفضلة وعدد المرات وتحديد سيناريوهات المبادرة والرفض، التي ينبغي أن تكون سلسة وطبيعية خلال مراحل العلاقة..

حسنا.. يأخذنا هذا الكلام لموضوع يحتاج منا بعض الوقت..

قلنا إن هناك طريقة شائعة للمبادرة الجنسية، هي الاتفاق على موعد مسبق.. تحديد يوم ثابت للعلاقة الجنسية خلال الأسبوع مثلا..

لكن.. ألن يسبب هذا الفتور الزوجي؟

ألن يسبب الملل ويفقد العلاقة سحرها؟

هذا ما نتحدث عنه في الفصل القادم..

ملحق الفصل

الصداقة بين الزوجين

حسب دراسة، الأسئلة العميقة التي تتعلق بكشف مكنونات النفس، أعمق تأثيرا من الأسئلة السطحية، في زيادة مشاعر القرب والحميمية بين الرجل والمرأة.

هذه بعض الأسئلة التي تم استخدامها في التجربة:

- لو كان في إمكانك دعوة أي شخص في العالم على الغداء، من يكون؟ ولماذا؟ وفي ماذا ستتحدثان؟
- حين تجري مكالمة هاتفية مهمة، هل تتدرب عليها قبل الاتصال؟ ولماذا؟ ومتى كانت آخر مكالمة من هذا النوع؟
- **ما الذي يجعل اليوم مثاليا بالنسبة لك؟**
- **لو كان في إمكانك تغيير شيء في طريقة تربيتك، ماذا يكون؟**
- **ما هي الصفة أو المقدرة التي تتمنى أن تستيقظ من النوم وتجدها عندك؟**

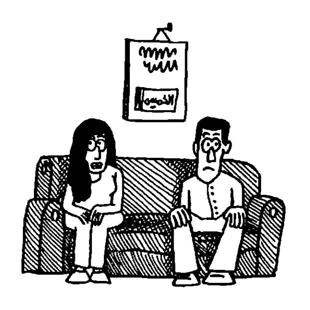
- إذا صادفتك بلورة سحرية يمكنها أن تخبرك بكل شيء عن مستقبلك.. هل تريد أن تعرف؟
- ما أكبر إنجاز في حياتك؟
- ما أكثر شيء يعطي الصداقة قيمة بالنسبة لك؟
- ما أسوأ ذكرى لديك؟ وما أجمل ذكرى؟
- إذا كانت الحياة ستنتهي اليوم.. هل هناك شيء كنت تريد قوله لأحد؟ هل هناك شيء كنت تتمنى تغييره؟ ما هو؟
- ما هي الصفات المشتركة بينكما؟ اذكر خمس صفات.
- هل هناك شيء لا تقبل السخرية أو المزاح فيه؟
- هل كانت طفولتك جميلة؟ ما هي علاقتك بأمك وأسرتك؟
- متى آخر مرة بكيت فيها أمام الناس أو وحدك؟ ولماذا؟
- أخبر شريك/ شريكة حياتك بأكثر شيء تحبه فيه.

كما تلاحظ، هي أسئلة تغري بالكلام، وتكشف مناطق مختلفة من أعماق الشخص، وتوحي باهتمام السائل ورغبته في الإصغاء.

***

الفصل التاسع عشر

كسر الفتور الزوجي



،لا تجبر الإنسان ولا تخيّره

يكفيه ما فيه من عقل بيحيّره

اللي النهارده بيطلبه ويشتهيه

هو اللي بكره ح يشتهي يغيّره... وعجبي

صلاح جاهين - الرباعيات

سهى وكريم



في نهاية الأسبوع، كانت سهى جالسة مع زوجها في المنزل شاعرة بملل حقيقي. تعرف أن عليهما أن يتبعا الروتين المعتاد في نهاية اليوم. وبشكل ما، شعرت أنها مجبرة على ذلك. لم يبد لها الأمر تلقائيا كما كان في أول العلاقة، بدأت تشعر أنها لا تستمتع بأمر عليها أن تحسبه بالورقة والقلم وتحدد له موعدا ثابتا.

لم تكن سهى تعرف أن نفس الأفكار كانت تدور في ذهن زوجها كريم في نفس اللحظة..كان يشعر أنه أمام امتحان عليه أن يجتازه.. شيء يفعله لمجرد إثبات الحضور وأنه على ما يرام.

بعد أن انتهيا، استلقى كريم وسهى صامتين لعدم وجود شيء ملائم يقال.

ممارسة سادها كثير من عدم الراحة وسوء الممارسة وعدم التفاهم والملل، انتهت بشكل غير ملائم لدرجة أشعرت كل منهما بالحرج.

وراح كل منهما يقول لنفسه:

- لماذا أصبحنا على هذا النحو؟

الفتور الجنسي

تعال نتحدث عن الشغف.. تلك اللحظات التي تملأ الحياة سعادة ومرحا.. حين تطلب من حبيبك أن يغلق سماعة الهاتف أولا لأنك لا تريد أن تنهي المكالمة.. أو حين تفاجئه بوردة في مكان عمله أو دراسته..أو تسهر الليل حالما بلحظة اللقاء القادمة.. تلك اللحظات العبثية التي لا تكون كذلك حين تكون غارقا في الحب.

لماذا يختفي كل هذا؟

هناك ظاهرة تقابل كل المتزوجين.. هي الاعتياد، وخفوت شعلة الوله والشغف. فالسعادة الزوجية تستمر -في المتوسط- لعامين تقريبا يعود بعدها المرء لمستوى سعادته الطبيعي. وليس معنى هذا أن الحب قد اختفى أو أن اختيارنا لم يكن صحيحا، فكل ما هنالك أن الحب قد نضج.. أي انتقل من مرحلة الانبهار والشهوانية، إلى مرحلة التكيف والعشرة.. وهي مرحلة لا تصبح فيها الرغبة الجنسية في أوجها كما كانت في الماضي، بل أصبحت تحتاج بعض العمل للحفاظ على جذوتها والعمل على استرجاع وهجها.

حسب الدراسات[1]، يمكن تمييز الفرق بين المرحلتين كالتالي:

---

(1) Lyubomirsky, S. (2014). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. Penguin. Page 23

في الحب الشهواني، يصف الإنسان شريكه بعبارات مثل:

- لا أستطيع التركيز في العمل بسبب تفكيري الدائم فيه/ فيها.
- أحبه/ أحبها لدرجة أنني لا أستطيع الاهتمام بأي شيء آخر.

في حب العشرة، يصف الإنسان شريكه بعبارات مثل:

- زوجي/ زوجتي من أحب الناس لقلبي.
- زوجي/ زوجتي شخص أحب أن أكون مثله.
- عندي ثقة كبيرة في قرارات زوجي/ زوجتي.

حسنا.. كل هذا جميل.. لكن هناك مشكلة بسيطة.. اعتياد شريك الحياة يزيد الألفة، لكنه أيضا يقلل الإثارة الجنسية!

كلما طال أمد العلاقة أصبح الزوجان أكثر عرضة لقلة مرات الممارسة.. لدرجة أن تأثير عدد سنوات الزواج أكبر من تأثير التقدم في عمر الزوجين[1]!

الفتور الزوجي ظاهرة حقيقية.. فكيف نتجاوزها؟

في البداية، يمكننا وضع تصورات واقعية للهدف الذي نسعى لتحقيقه.

* * *

(1) Baumeister, R. F., & Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and social psychology review, 3*(1), 49-67.

الجنس الواقعي

أهم أسباب خيبة الأمل في العلاقة طويلة الأمد، هو التوقعات الخيالية، التي تجعلنا غير راضين عن شيء رغم أنه طبيعي ويحدث في جميع العلاقات.. وتوقعاتنا الخيالية هذه غالبا ما يكون مصدرها الأفلام والحكايات وكذلك طبيعتنا النفسية، التي تخلق لنا تصورا مثاليا أكثر من اللازم.

فما هي الصورة الأكثر واقعية للعلاقة؟

قد يتوقع الزوجان أن تظل العلاقة الجنسية بنفس حيويتها وحرارتها ومتعتها، إلا أن هذا لا يحدث.. فأحيانا تكون العلاقة جيدة، وأحيانا لا تكون كذلك.. أحيانا تكون المتعة مشتركة، وأحيانا يستمتع طرف واحد.. وأحيانا يكون الموضوع مملا أو غير ممتع بالشكل الكافي.. أو حتى سيئا للطرفين!

ففي العلاقة الزوجية يمكن تقدير نسبة جودة العلاقة الجنسية -حسب عدد المرات- كالتالي[1]:

(1) 40-50 ٪ من الخبرات جيدة للغاية لكلا الشريكين؛ 20-25 ٪ علاقة جيدة جدا لشريك واحد (الرجل عادة) ولا بأس بها للطرف الآخر؛ 20-25 ٪ مقبولة ولكنها ليست جيدة؛ 5-15 ٪ من التجارب الجنسية غير مرضية أو سيئة أو غير ناجحة. مصادر:

(1) McCarthy, B., & Thestrup, M. (2008). Couple therapy and the treatment of sexual dysfunction. *Clinical handbook of couple therapy*, 599. (2) McCarthy, B., & Farr, E. (2012). Strategies and techniques to maintain sexual desire. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *42*(4), 227-233.



1- جنس جيد للغاية للطرفين.

2- جنس جيد للغاية لطرف واحد (غالبا الرجل).

3- جنس مقبول ولكنه غير رائع للطرفين.

4- جنس غير مُرضٍ للطرفين.

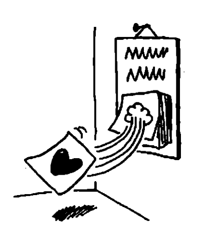
الأشخاص الذين يسعون دائما للكمال perfectionists غالبا ما يكونون أقل رضا عن حياتهم الجنسية، وكذلك شركاء حياتهم[1].. السبب هو أنهم يفترضون أن الأمور يجب أن تكون رائعة وتسير بالورقة والقلم والسيناريو المحدد الذي يريدونه بالضبط دون أي تغيير.. بينما الحقيقة غير ذلك.. من الطبيعي ألا يكون الجنس رائعا طوال الوقت، وينبغي تقبل هامش صغير من الفتور الزوجي.. دون التوقف أكثر من اللازم إذا فقدت العلاقة روعتها في مرة أو مرتين.. المهم أن يتم تدارك هذا في المرة القادمة.

لكن، بالمناسبة..

متى المرة القادمة؟

(1) Habke, A. M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 21(4), 307-322.

تحديد موعد مسبق



في الأفلام الرومانسية، لن تجد زوجة تذاكر للأطفال.. لن ترى الزوج يحاول إقناعهم بالنوم، إلى أن تعد الزوجة الفراش لموعد اتفقا عليه في يوم الإجازة الأسبوعية.. هذا «ليس رومانسيا» بمقاييس السينما والروايات، التي تركز على المراحل الأولى من العلاقة لما فيها من شحنات عاطفية عالية.

في عالم الواقع، ينصح علماء العلاقات الجنسية دائما الأزواج بأن يجعلوا الجنس أولوية prioritize sex.. لأن الزوجين إذا لم يعتبرا العلاقة الحميمية شيئا «مهما» ستطغى عليها نشاطات الحياة الأخرى باعتبارها «أكثر أهمية».

قد ترفض المرأة الجنس بحجة الإرهاق، رغم أنها قد تسهر للصباح لو احتاج أطفالها. وقد يرفض الرجل الجنس بنفس الحجة، رغم أنه قد يسهر في العمل حتى الصباح.. والسبب هو اعتبار «الأمومة» أو «النجاح المهني» أدوارا اجتماعية أكثر أهمية رغم أنها ليست كذلك. الجنس يقوي العلاقة وله فوائد نفسية وجسدية، وهو ما يعين في أداء الأدوار الاجتماعية الأخرى.

- لو لم تكن العلاقة الحميمية أمرا مهما بين الزوجين، إلى درجة ترتيب المواعيد على أساسه، يذبل ويذوي وسط انشغالات الحياة.

لكن..

هل تحديد موعد مسبق للعلاقة، يتعارض مع الرومانسية؟

فكر معي في الأمر..

حين تريد تناول وجبتك المفضلة، أو مشاهدة فيلم سينمائي جديد، قد تختار موعداً مناسبا لجدول يومك المزدحم للذهاب للمطعم أو السينما.. التخطيط وتحديد الموعد لم يفسد عليك استمتاعك، بل بالعكس.. التفرغ وتخصيص الوقت لهذه المتعة جعل ذهنك رائقا خاليا من المواعيد والالتزامات.. هكذا تجري الأمور.. بل إنك حين تريد أن تقابل حبيبك/ حبيبتك فإنك تحدد «موعدا غراميا».. لا تشترط أن تقابله بالصدفة كي يكون اللقاء رومانسيا!

لو كان الأمر كذلك.. لماذا لا نحب تطبيقه في العلاقة الحميمية؟

لو كنت تعتقد أن العلاقة ينبغي أن تبدأ دائما بشكل تلقائي، سحري، في الوقت المناسب دون إعداد أو تجهيز.. فهذا قد يكون عائقا لتحقيق سعادة زوجية واقعية. بعد الزواج بسنوات ستكتشف أن العلاقة الحميمية قد تحتاج ترتيبا مسبقا وتحديد وقت معين بل وساعة معينة أحيانا، بحكم الأمر الواقع.. بحكم فجوة الرغبة التي تتسع وبحكم وجود أبناء وانشغالات وضيق الوقت..

- تحديد موعد مسبق للعلاقة الجنسية، هو موعد غرامي.. يمكن الاستعداد له والتطلع إليه بنفس الرومانسية.. فهو يعطي فرصة التهيؤ والتزين وارتداء الملابس المناسبة والتعطر.. ليس المرأة فقط، بل الرجل أيضا.



تجربة: فيديو الرجل المتعطر



تولي النساء أهمية كبرى لرائحة عطر الرجل ويعتبرن ذلك شرطا للاستمتاع بالعلاقة[1][2].. حساسية المرأة لهذا الأمر عالية للغاية، لدرجة أن مشاهدة فيديو فيه رجل متعطر تجعله أكثر جاذبية في نظر المرأة دون أن تشمه أصلا[3].. مجرد فيديو! ربما يمكن تفسير ذلك بأن تعطر الرجل يجعله يتصرف لاشعوريا بطريقة مختلفة يلاحظها رادار المرأة الجنسي، فيزيد انجذابها له.. التعطر مهم للرجل والمرأة، فلا تقرب شريك حياتك إن لم تكن واثقا أن رائحة فمك وجسدك جذابة.. فالاستحمام قبل العلاقة الجنسية أكثر أهمية لها من الاستحمام بعدها!

موعد غرامي

بعيدا عن مسؤوليات الزواج والأبناء.. هل يولي الزوجان أولوية لعلاقتهما العاطفية والجنسية؟

(1) Sherlock, J. M., Sidari, M. J., Harris, E. A., Barlow, F. K., & Zietsch, B. P. (2016). Testing the mate-choice hypothesis of the female orgasm: Disentangling traits and behaviours. Socioaffective Neuroscience & Psychology, 6(1), 31562.

(2) McCall, K., & Meston, C. (2006). Cues resulting in desire for sexual activity in women. *The journal of sexual medicine, 3*(5), 838.

(3) Roberts, S. C., Little, A. C., Lyndon, A., Roberts, J., Havlicek, J., & Wright, R. L. (2009). Manipulation of body odour alters men's self-confidence and judgements of their visual attractiveness by women. *International Journal of Cosmetic Science, 31*(1), 47-54.

ما يميز الزيجات السعيدة، هو أنهم يخصصون وقتا ثابتا من أجل «المواعيد الغرامية».. يترك الزوجان مشاغلهما ويصران على تناول الطعام في مكان رومانسي كل أسبوع مثلا.. أو يتركان الأولاد عند أحد الأقارب ويتنزهان متشابكي الأيدي.. أو يذهبان للسينما لمشاهدة فيلم رومانسي.. أو يستأجران غرفة في فندق.. المتزوجون الذين يعتبرون الجنس أولوية يعدون له العدة لتجهيز «الجو العام» الملائم لهم (مثل تشغيل الموسيقى، أو إشعال الشموع...) علاقتهم الزوجية أكثر حرارة وحياتهم الجنسية أكثر ثراء[1]، أي أنهم لا يمارسون الجنس فجأة بل يهيئون له الأجواء مسبقا.

الموعد المسبق للعلاقة لا يجب اعتباره واجبا.. أو تحديا.. أو محاولة لإظهار أفضل أداء..

بل يمكن اعتباره واحدا من طقوس الحب.. فرصة للتعبير عن المشاعر وإبداء الحميمية والتلامس والمداعبة.

من الضروري الحفاظ على جذوة الحياة الجنسية هذه والحرص على ممارسة الجنس بانتظام.

باختصار..

يجد كثير من الأزواج تحديد موعد مسبق للعلاقة -بالإضافة للعلاقات التي تحدث بشكل عفوي- هو الحل العملي لبقاء جذوة العلاقة متقدة، للحفاظ عليها من الضياع وسط زحام تفاصيل الحياة.

(1) Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national US study. *The Journal of Sex Research, 54*(2), 186-201.

الابتعاد والاقتراب

«تحابوا ولكن لا تجعلوا المحبة قيدا.. ليبق كل منكم على حدة،
كما تبقى أوتار القيثارة على حدة وهي تهتز معا بنغم واحد»
جبران خليل جبران - النبي

كم تقضون من الوقت معا؟

وكم تقضونه بعيدا عن بعضكم؟

بعض الأزواج يظلون معا طوال الوقت، في الصباح والمساء وفي العمل والمنزل في اليقظة والمنام، لسنوات طويلة.. وهذا يخلق الكثير من الألفة والاعتياد وقد يجعل الزواج متماسكا، لكنه لا يبدو مفيدا للحفاظ على وهج الحياة الجنسية على المدى الطويل.

دراسة: العمل بعيدا[1]

قام أحد الفنادق البريطانية باستطلاع للرأي شمل 2000 شخص، وجد فيه أن المتزوجين الذين يتطلب عملهم السفر بعيدا عن المنزل ليوم واحد في الأسبوع تقريبا، يكونون أسعد زوجيا من الذين يعملون وهم في المنزل.. لماذا؟ لأن هذا الابتعاد المؤقت بين الزوجين يخلق نوعا من الاشتياق والافتقاد، يريدان تعويضه عندما يلتقيان من جديد.

(1) Abigail Fenton (2019, November 23) Brits say business trips are the secret to a happy marriage. Yahoo Finance. Retrieved from https://finance.yahoo.com/news/brits-say-business-trips-are-the-secret-to-a-happy-marriage-060056048.html.

مثال: المقهى

تغضب نوال من زوجها كلما أبدى رغبته في الذهاب للمقهى لمقابلة أصدقائه.. تغضب لأنها تريده أن يقضي وقتا أطول معها ومع الأطفال، بينما كان زوجها يحتاج للشعور بالاستقلالية كي يستطيع أن يلعب دور الزوج عندما يعود!

مثال: النادي

يغضب فتحي من زوجته كلما قالت أنها تريد الذهاب لمقابلة صديقاتها أو زيارة أقاربها.. ويلومها لأنها لا تقضي وقتا معه أو في رعاية الأطفال.. بينما كانت زوجته تحتاج ذلك الوقت الخاص بها وحدها كي تستطيع لعب دور الزوجة حين تعود!

الاستقلالية مهمة كي يحافظ الإنسان على شخصيته التي جعلت شريك حياته يحبه في المقام الأول.. شخصيته كانت نتاج قيامه بأنشطة معينة يجدد بها طاقته وشغفه بالحياة.. لو أخذته وحبسته في المنزل وحرمته من القيام بهذه الأشياء -التي كان يقوم بها بدونك بطبيعة الحال، وقد لا تستمتع بممارستها معه أصلا- فإنك تقطع عنه مصدر طاقته.. وتجبره على الشعور بالفتور تجاهك، لأنك أصبحت تنافس كل شيء آخر يحبه في هذه الحياة.. فلا تضع نفسك في هذه المقارنة الخاطئة بالأساس!

بعض الزيجات تحتاج لقدر من هذه الاستقلالية كي تستطيع الاستمرار.. لدرجة أن مستشاري العلاقات الزوجية قد ينصحون الزوجين

بالابتعاد عن بعضهما أحيانا[1] كي يستجمع كل منهما شتات نفسه ويصبح قادرا على العطاء من جديد.

لكن احذر: هذه الطريقة خطرة ولا تناسب جميع الزيجات بالطبع.. فأحيانا، تكون المشكلة هي شعور الزوجين بالفتور العاطفي لعدم قضاء وقت كاف معا.. وهو ما يتطلب قضاء المزيد من الوقت لخلق عادات مشتركة، واعتياد التواصل المستمر كما ذكرنا في الفصل السابق.

(1) Hale, D. (2015). A Model of Structured Separation in Couples Therapy: Making Best Use of a Separation Period. *Journal of Divorce & Remarriage, 56*(2), 109-116.

التغيير والتنوع

تخيل زوجين يمارسان العلاقة كل يوم خميس في نفس الساعة وفي نفس الغرفة في نفس الوضع، إلى أن شعرا بالملل وأصبحا يشتكيان من الفتور الزوجي! هل يبدو هذا مدعاة للدهشة؟

أي شيء تكرر ممارسته بنفس الكيفية يصبح مملا ويفقد بريقه. لو ظللت تأكل وجبتك المفضلة كل يوم في نفس الوقت بنفس الكمية ولا تأكل غيرها، ستفقد قدرتها على إمتاعك.. تسمى هذه الظاهرة «التكيف النفسي» وتنطبق على كل شيء ممتع في الحياة بما في ذلك الجنس.

فكيف نستطيع تجاوزها؟

الإجابة ببساطة: التنوع!

تحدثنا في فصل سابق عن (تأثير كوليدج) الذي يجعل الرجل يثار جنسيا بالتنوع والتغيير.. وهو أمر يمكن استغلاله لإحداث تغيير مطلوب في العلاقة يقضي على الرتابة والتكرار، الذي قد تعاني منه المرأة أيضا.

التنوع، هو كلمة السر لتحقيق متعة أكبر في الحياة عموما.. لا تكرر الشيء بحذافيره، بل قم بتغييره كي تجدد متعته.. التنوع قد يجعلك تتقبل شيئا غير ممتع أصلا.



تجربة: غسل الصحون[1]



هل هناك أكثر إملالا من عملية غسل الأطباق؟ حين طلبوا من الناس أن يركزوا في اللحظة الراهنة ويلاحظوا التفاصيل المختلفة أثناء ممارسة ذلك (شكل الصابون والفقاقيع، درجة حرارة الماء، عدد الأطباق... إلخ) لاحظوا أن الموضوع أصبح أكثر إمتاعا وتسلية.. السبب، هو أنه لم يعد عملية مكررة رتيبة.

كان هذا عن غسل الصحون.. فما بالك بنشاط ممتع بطبيعته كالجنس!

كيف إذن يمكننا إضفاء عنصر التنوع على العلاقة؟

تنوع الممارسات:

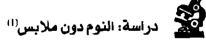


الأزواج والزوجات الذين يقبلون على ممارسة أنشطة جنسية أكثر تنوعا (تجربة أوضاع جديدة، الجنس الفموي، الاستمناء المتبادل... إلخ) أكثر رضا جنسيا من غيرهم[2][3].. وهذا التنوع يمكن إحداثه

(1) Hanley, A. W., Warner, A. R., Dehili, V. M., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). Washing dishes to wash the dishes: brief instruction in an informal mindfulness practice. *Mindfulness*, *6*(5), 1095-1103.
(2) Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national US study. *The Journal of Sex Research*, *54*(2), 186-201.
(3) Gottman, J. M. (2008). Gottman method couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*, *4*(8), 154.

بطرق كثيرة أخرى.. إذ يمكن تغيير الوقت (في الصباح بدلا من المساء) أو تغيير المكان (ناحية مختلفة على السرير، أو مكان مختلف في الغرفة.. أو في غرفة أخرى في المنزل.. أثناء الاستحمام.. أو في المطبخ.. أو خارج المنزل أصلا، في فندق أو في المصيف أو... إلخ) أو تغيير البيئة البصرية أو السمعية (تشغيل موسيقى، تغيير الإضاءة... إلخ) أو تغيير الملابس المعتادة (ملابس الخروج بدلا من ملابس النوم) أو تغيير الشكل (مساحيق تجميل بألوان غير مألوفة، ارتداء نظارة، أو قبعة، أو باروكة بلون آخر أو حذاء بكعب عال، التكلم بلكنة مختلفة... إلخ) أو أي تجديد يضمن إحداث التأثير النفسي المطلوب: التنوع والغرابة والدهشة والرغبة في الاكتشاف..

«ثلاثة أرباع الحب، هو الفضول»
كازانوفا (مذكرات)



دراسة: النوم دون ملابس[1]

في استطلاع قامت به شركة لإنتاج المنسوجات القطنية، سألوا أكثر من 1000 شخص عن طبيعة الملابس التي يرتدونها أثناء الذهاب للنوم، وعلاقة ذلك بسعادتهم الزوجية، لاستغلال هذه المعلومة في الحملات التسويقية لمنتجاتهم.. ففوجئوا بنتيجة غير متوقعة، وهي أن الأزواج والزوجات الذين يذهبون للنوم دون ملابس أصلا كانوا هم الأكثر سعادة في علاقاتهم الزوجية! ربما يعود السبب لزيادة تحفيز النشاط الجنسي الناتج عن التلامس الحميم المستمر، كما عرفنا في فصل سابق.

(1) Daily Mail Reporter (2014, June 30). People who sleep naked in bed are most content in relationships. Retrieved from https://www.dailymail.co.uk/news/article-2674385/The-secret-happy-marriage-Sleep-naked-People-wear-bed-content-relationships.html.

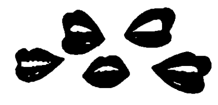
الجنس لعبة:



اعتبر الجنس لعبة مسلية ممتعة.. كلما تمتع الإنسان بروح اللعب والمرح زاد الرضا الجنسي والرضا عن العلاقة الزوجية ككل[1][2] فالأزواج والزوجات السعداء جنسيا، معتادون على الكلام والضحك أثناء العلاقة الحميمية[3].. هل تضحك أثناء العلاقة الحميمية؟

لهذا السبب هناك من يمارسون (الألعاب الزوجية) بهدف تجديد العلاقة وإدخال روح اللعب في الموضوع.. أيقظ الطفل اللعوب بداخلك واجعله يلهو ويمرح دون حواجز.. علاقة الزوجين تقوى بالضحك المتبادل، والعلاقة الحميمية هي المكان المناسب لخروج أعمق مكنوناتك ورغباتك وأحلامك..

داعب أحلامك الجنسية:



- هناك من يتخيل أن شريك حياته شخص آخر أثناء العلاقة كي يثار أكثر[4]، لكن لو اعتبرنا هذا نوعا

(1) Proyer, R. T. (2014). To love and play: Testing the association of adult playfulness with the relationship personality and relationship satisfaction. *Current Psychology, 33*(4), 501-514.
(2) Metz, M. E., & Lutz, G. (1990). Dyadic playfulness differences between sexual and marital therapy couples. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, *3*(1), 169-182.
(3) Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national US study. *The Journal of Sex Research*, *54*(2), 186-201.
(4) Cado, S., & Leitenberg, H. (1990). Guilt reactions to sexual fantasies during intercourse. *Archives of Sexual Behavior*, *19*(1), 49-63.

من «الخيانة الذهنية»، يمكن أن يكون شريك حياتك نفسه هو بطل الخيالات الجنسية.. فقد وجد باحثون أن هذا مفيد للعلاقة[1][2].

يمكنك أن تتخيل شريكك في سياقات مختلفة غير مألوفة ومختلفة.. تخيل أنها تعمل في وظيفة أخرى تعتبرها مثيرة.. تخيلي أنه يعمل فارسا وترك المعركة للتو كي يقضي ليلته معك.. تخيل أنك في الجنة وهذه هي الحورية التي في انتظارك.. تخيل أنكما آخر رجل وامرأة في هذه الأرض... إلخ. هذه ليست خيانة ذهنية كما ترى بل لعبة مع شريك الحياة.

لو طلبت منك أن تتخيل شريك حياتك.. ما هي الصورة التي تتداعى لذهنك؟ كيف تتخيله؟ ما الذي يفعله بالضبط؟ هل يفعل شيئا مملا غير مثير؟ حسنا.. اجعل شريك حياتك يفعل في ذهنك الآن شيئا جذابا ومثيرا للغاية، بحيث تكون هذه هي صورته في ذهنك حين تتذكره.. ما أهمية ذلك؟

هذه حيلة نفسية مفيدة.. حين يتخيل الناس شريك الحياة في سياقات حسية ورومانسية: تزيد رغبتهم الجنسية تجاهه، بل ويصبحون أكثر رغبة في إرضائه وكأنهم يكافئونه على ما فعله في خيالهم[3]!

(1) Birnbaum, G. E., Kanat-Maymon, Y., Mizrahi, M., Recanati, M., & Orr, R. (2019). What fantasies can do to your relationship: The effects of sexual fantasies on couple interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *45*(3), 461-476.
(2) Carvalho, J., Gomes, A. Q., Laja, P., Oliveira, C., Vilarinho, S., Janssen, E., & Nobre, P. (2013). Gender differences in sexual arousal and affective responses to erotica: The effects of type of film and fantasy instructions. *Archives of sexual behavior*, *42*(6), 1011-1019.
(3) Birnbaum, G. E., Kanat-Maymon, Y., Mizrahi, M., Recanati, M., & Orr, R. (2019). What fantasies can do to your relationship: The effects of sexual fantasies on couple interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *45*(3), 461-476.



استحضر أحلامك الجنسية في العلاقة.. وشجع شريك حياتك على هذا لأن هذا قد يزيد من الرضا الجنسي بينكما[1].. هناك من يتمادون في تطبيق الخيالات الجنسية لهم ولشريك حياتهم عن طريق تقمص الشخصيات وتمثيل مواقف خيالية بينهما Role play.. ولهؤلاء الأزواج تبيع بعض المتاجر ملابس داخلية نسائية تحاكي أزياء متنوعة مثل: (زي ممرضة أو شرطية أو عاملة منزلية أو شخصية سينمائية مثل كات وومان أوووندر وومان... إلخ) من أجل مداعبة تلك الأحلام الجنسية!

استحضار اللحظات الأولى:

لا تفكر في شريك حياتك دائما وكأنه شخص من الأسرة، بل فكر فيه على أنه (عشيقك/ عشيقتك) لتجديد الرغبة الجنسية. زوجتك ليست «أم العيال» بل هي حبيبتك التي تمنيتها طويلا.. زوجك ليس مجرد «أبوكم جه يا ولاد» بل هو حبيبك وصديقك وفارس أحلامك الذي حلمتِ به يوما.. زورا نفس الأماكن التي شهدت بداية العلاقة، أو تذكرا معا الأحداث الجميلة المشتركة بينكما مستحضرين المشاعر المصاحبة لها.. مارسا العلاقة في أول مكان مارستماها فيها.. استحضرا تفاصيل ما قبل الزواج، نفس العطر ونفس الملابس (أو ملابس تشبهها بسبب المقاس كما تعلم!) واستعيدا

(1) Newbury, R., Hayter, M., Wylie, K. R., & Riddell, J. (2012). Sexual fantasy as a clinical intervention. Sexual and Relationship Therapy

المشاهد التي حدثت وأنتما في بدايات التعارف. استحضر نفس العقلية التي كنت فيها وقتها لترى شريك حياتك في ضوء مختلف.

كل هذه أمثلة لما يمكن أن يضفي روحا مرحة على العلاقة.. لا يجعلها واجبا ثقيلا تريد أن تنتهي منه لتنام..

بل لعبة مسلية متجددة مع أقرب شخص لك في هذه الحياة.

باختصار..

تحدثنا في هذا الفصل عن التصورات الواقعية للعلاقة الجنسية في الزوجين.. وأهمية إيلاء الأولوية للعلاقة الحميمية بين الزوجين كي لا تذوي الرغبة بينهما، وكيف أن تحديد موعد مسبق للعلاقة يمكن اعتباره موعدا غراميا يمكن الاستعداد له والتطلع إليه بنفس اشتياق قصة حبك الأولى.. وعن تنويع الممارسات الجنسية وكيفية استغلال تأثير كوليدج.. وكلها أمور تساعد في مقاومة الفتور الزوجي.

***

ملحق الفصل

أهمية الجنس المنتظم

بشكل عام، من المفيد أن تكون الممارسة الجنسية منتظمة لأن هذا مرتبط بزيادة الرضا الجنسي لكل من الرجل والمرأة[1].

- العضلة التي لا تستخدم تضمر.. ويرى باحثون أن الحفاظ على قوة الانتصاب يستلزم تكراره قدر الإمكان. في دراسة أجريت على كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 55-75 سنة، وجدوا أن من يمارسون الجنس بانتظام مرة أو أكثر في الأسبوع كانوا أقل عرضة للإصابة بمشاكل الانتصاب في المستقبل.. فالرجال الذين يمارسون الجنس أقل من مرة في الأسبوع كانت فرصة إصابتهم بمشاكل الانتصاب تتضاعف[2].. ويمكن افتراض أن العلاقة هنا سببية، لأن تكرار تدفق الدم في العضو يساعد في الحفاظ على الانتصاب[3].

(1) Haavio-Mannila, E., & Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. Archives of Sexual Behavior, 26, 399–419.

(2) Koskimäki, J., Shiri, R., Tammela, T., Häkkinen, J., Hakama, M., & Auvinen, A. (2008). Regular intercourse protects against erectile dysfunction: tampere aging male urologic study. The American journal of medicine, 121(7), 592-596.

(3) Pahlajani, G., Raina, R., Jones, S., Ali, M., & Zippe, C. (2012). Vacuum erection devices revisited: its emerging role in the treatment of erectile dysfunction and early penile rehabilitation following prostate cancer therapy. *The journal of sexual medicine*, 9(4), 1182-1189.

- الرجال الذين يواظبون على ممارسة الجنس أسبوعيا، لفترة زمنية طويلة (لمدة 10-25 سنة) كان متوسط أعمارهم أطول من غيرهم[1].. الرجال الذين يمارسون الجنس مرتين أسبوعيا (على مدار 16 سنة) كانوا أقل عرضة للأزمات القلبية[2]!

وانتظام النشاط الجنسي للمرأة مرتبط بتحسن الهرمونات وتجنب ضمور المهبل[3].

***

(1) Palmore, E. B. (1982). Predictors of the longevity difference: a 25-year follow-up. *The Gerontologist*, *22*(6), 513-518.

(2) Hall, S. A., Shackelton, R., Rosen, R. C., & Araujo, A. B. (2010). Sexual activity, erectile dysfunction, and incident cardiovascular events. *The American journal of cardiology*, *105*(2), 192-197.

(3) Leiblum, S., Bachmann, G., Kemmann, E., Colburn, D., & Swartzman, L. (1983). Vaginal atrophy in the postmenopausal woman: the importance of sexual activity and hormones. *Jama*, *249*(16), 2195-2198.

الفصل العشرون

أسطورة دم البكارة



،خبر عاجل، عائلة تضاعف مقدار
شرفها بزرع غشاء بكارة إضافي لابنتها،

الموقع الساخر
Alhudood.net

شـــــــروق



لم تنزف شروق في ليلة الزفاف.

تجهم واضح لف العلاقة بينها وبين زوجها، الذي كان عاقلا لحسن الحظ، ولم يتقمص دور الذكر الشرقي حار الدماء فيلقي يمين الطلاق في نفس اليوم ويعيدها إلى أهلها بفضيحة كما تتحاكى قصص العوام.. كانا قد سمعا عن الغشاء المطاطي، إلا أن لا شيء يبدو كذلك.. كلاهما واثق في الآخر لذلك بدآ في القراءة حول الموضوع باهتمام..

ولحسن الحظ أنهما كانا يجيدان البحث في المراجع العلمية على عكس أغلب الناس.. لذلك وجدا أمورًا لم يسمعا عنها من قبل..

لأنها -ببساطة- لم تكن تقال!

***

دُخلة بلدي

يتم الاحتفاء بدم ليلة الزفاف في ثقافات مختلفة.

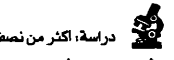
في مقدونيا ترقص العروس رقصة Blaga Rakija بعد الزفاف، وهي تلوح بمنديل ملطخ بالدم، أو بمنديل أحمر وفستان أحمر كي يعطي نفس الرمزية.. في أرمينيا يسمون هذا الطقس «التفاحة الحمراء».. وفي جورجيا تعرض بعض العائلات الملاءة الملطخة بالدم كي يراها الضيوف على العشاء بعد الزفاف..

هل يبدو هذا الكلام مألوفا؟

الكلام عن الملاءة الدامية، يبدو شائعا في كثير من الثقافات حول العالم، لدرجة تجعلنا نعتقد أنه حقيقة حتمية.. رغم أنه ليس كذلك.. شيوع الفكرة ليس دليلا على صحتها.. واعتقاد الملايين أن الأرض مسطحة لا يعني أنها كذلك، فما بالك بموضوع لا يتحدث عنه أحد بشكل علمي في مجتمعات تقليدية منغلقة، مثل موضوع الجنس؟

حسنا.. ما موضوع نزيف الغشاء هذا؟

ليس الغشاء تكوينا جسديا ثابتا عند جميع النساء.. البعض لديهن غشاء رقيق به ثقب واحد أو ثقوب متعددة، يغطي فتحة المهبل أو جزء منها.. ويختلف في مدى مرونته وسُمكه.. وما لا يقال، هو أن هذا الغشاء قد لا ينتج أي نزيف أصلا عندما يتم قطعه!


دراسة: أكثر من نصف النساء؟

سألت باحثة في أمراض النساء زميلاتها عن حدوث نزف لهن في أول عملية جنسية كاملة، فوجدت أن 62٪ منهن قلن أن لم يحدث لهن نزف على الإطلاق[1].. وتقدر دراسة أخرى أن نحو 50٪ من النساء من مختلف الخلفيات الاجتماعية لم يحدث لهن هذا النزف[2].

- هل يجب أن يحدث نزيف عند فض الغشاء؟

الإجابة هي لا.. ليس كل النساء يحدث لهن هذا النزيف[3][4]. في دراسات حول العالم (هولندا والشرق الأوسط وإفريقيا وآسيا وأمريكا الوسطى والجنوبية وأوروبا الشرقية ودول أخرى) وجدوا نفس النتيجة: فض الغشاء لا يصحبه دم بالضرورة[5].

لكن.. لو كان الأمر كذلك..

ما تفسير ظاهرة «دم البكارة» التي يتحدثون عنها؟

(1) Paterson-Brown, S. (1998). Should doctors reconstruct the vaginal introitus of adolescent girls to mimic the virginal state? Education about the hymen is needed. *BMJ: British Medical Journal*, *316*(7129), 461.

(2) Van Moorst, B. R., van Lunsen, R. H., van Dijken, D. K., & Salvatore, C. M. (2012). Backgrounds of women applying for hymen reconstruction, the effects of counselling on myths and misunderstandings about virginity, and the results of hymen reconstruction. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, *17*(2), 93-105.

(3) Rogers DJ, Stark M. The hymen is not necessarily torn after sexual intercourse. BMJ (Clinical Research Ed.) 1998;317(7155):414.

(4) Curtis, E., & San Lazaro, C. (1999). Appearance of the hymen in adolescents is not well documented. *Bmj*, *318*(7183), 605.

(5) Loeber O. "Over het zwaard en de schede; bloedverlies en pijn bij de eerste coïtus; Een onderzoek bij vrouwen uit diverse culturen" [About the Sword and the Sheet; Blood Loss and Pain at First Coitus. A study of Women with Different Cultural Backgrounds], Tijdschrift voor Seksuologie, vol. 32, (2008): 129.



دراسة: الغشاء لا ينزف

تقول دراسة مصرية سعودية[1] إن هذا الغشاء ليس فيه أوعية دموية avascular تفسر حدوث النزف أصلا.. والنزف الذي يحدث لبعض النساء (والذي قد يكون بضع قطرات غير مرئية تختفي وسط السوائل المصاحبة) ليس مصدره فض الغشاء! تقول الدراسة:

- «...يبدو أن دخول القضيب العنيف يؤدي إلى حدوث تهتكات بسيطة في جدار المهبل، وهذا ما يفسر (ملاءات السرير الملطخة بالدم) وليس فض الغشاء».

دراسات عديدة تقول إن سبب النزف -إن حدث- هو الاحتكاك العنيف المتعجل بجدار المهبل غير المعتاد على ذلك[2][3][4] لهذا تقول النساء اللاتي حدث لهن هذا النزيف، أنهن كن يتألمن أثناء الجماع[5].

(1) Hegazy, A. A., & Al-Rukban, M. O. (2012). Hymen: facts and conceptions. *The Health*, *3*(4), 109-115.
(2) Raveenthiran, V. (2009). Surgery of the hymen: from myth to modernisation. *Indian Journal of Surgery*, *71*(4), 224-226.
(3) Amy, J. J. (2008). Certificates of Virginity and Reconstruction of the Hymen. *European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, *13*(2), 111-113.
(4) Rogers, D. J., & Stark, M. (1998). The hymen is not necessarily torn after sexual intercourse. *Bmj*, *317*(7155), 414.
(5) Loeber O. "Over het zwaard en de schede; bloedverlies en pijn bij de eerste coïtus; Een onderzoek bij vrouwen uit diverse culturen" [About the Sword and the Sheet; Blood Loss and Pain at First Coitus. A study of Women with Different Cultural Backgrounds], Tijdschrift voor Seksuologie, vol. 32, (2008): 129.

ظاهرة تاريخية

يبدو أن ظاهرة دم البكارة كانت ظاهرة تاريخية قديمة، أي أنها كانت أكثر شيوعا في الماضي وليس في الحاضر.. إذ يقول الباحثون أن من العوامل التي تزيد فرص حدوث هذا النزيف في جدار المهبل، هي:

- «الاحتكاك العنيف المتعجل، الجنس القسري، عدم كون الفتاة مستعدة نفسيا، وكونها غير مثارة جنسيا، وقلة الترطيب، وحين تكون الفتاة في مرحلة ما قبل سن البلوغ»[1].

ألا تفسر هذه الأسباب كون «دم البكارة» ظاهرة أكثر شيوعا في الماضي؟

في العصور القديمة لم تكن الفتاة تتزوج في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمرها.. بل في سن صغيرة أو حتى سن الطفولة بمقاييس اليوم.. حيث يكون المهبل أصغر حجما وجداره أقل مرونة[2][3] ولم يكن استمتاع المرأة بالجنس أمرا مطلوبا أصلا بل واجبا زوجيا تفعله من أجل إرضاء الرجل (كما تقول الدعابة، إن المرأة في العصر الفيكتوري كانت تغمض عينيها أثناء الجنس لتفكر في مستقبل الوطن!).. في مثل هذه الأجواء، تزيد فرص حدوث النزيف بالطبع.. هذه فتاة صغيرة المهبل غير مثارة جنسيا تتعرض لإيلاج مفاجئ وهي غير مهيأة لذلك..

---

(1) Hegazy, A. A., & Al-Rukban, M. O. (2012). Hymen: facts and conceptions. *The Health*, *3*(4), 109-115.

(2) McCann, J., Voris, J., Simon, M., & Wells, R. (1989). Perianal findings in prepubertal children selected for nonabuse: a descriptive study. *Child abuse & neglect*, *13*(2), 179-193.

(3) Hornor, G. (2010). A normal ano-genital exam: sexual abuse or not?. *Journal of Pediatric Health Care*, *24*(3), 145-151.

لكن، تخيل معي اليوم ممارسة جنسية مختلفة تماما..

امرأة بالغة ناضجة، مع زوج متفهم محب، في علاقة يتطلع لها الطرفان في وجود عاطفة حب وإثارة جنسية متبادلة وترطيب ملائم وعدم تعجل.. هل يجب أن يصحب هذه العلاقة نزف بالضرورة؟

حسب الدراسات المذكورة، الإجابة هي: لا.

جرائم انعدام الشرف

بسبب أسطورة دم البكارة هذه تفقد نساء كثيرات حياتهن.. يقول استشاري الطب النفسي الدكتور خليل فاضل، إن بعض الفتيات يلجأن لتحديد موعد الزواج قبل انتهاء الحيض، لخداع الزوج الذي ينتظر الدم ولا يعرف الفرق.. وتقول أستاذة الطب الشرعي الدكتورة هبة قطب إن في بعض المجتمعات الريفية تخبئ الفتاة قطعة كبد طائر، لاستخدام دمها على سبيل الاحتياط.. لأن المرأة لا تعرف ما إذا كانت ستنزف أم لا، والجهل يجعل العواقب الوخيمة أكثر خطرا من الاعتماد على المصادفة!

كشف العذرية

- هل غشاء البكارة دليل على العذرية؟

الإجابة هي لا. فحسب الدراسات الطبية:

- ممارسة العلاقة الجنسية قد لا تؤدي لقطع الغشاء[1].. والمرأة قد تصبح حاملا رغم أن الغشاء يبدو طبيعيا[2].
- أحيانا يصبح الغشاء أكثر رقة بسبب تفاوت مستوى هرمون الإستروجين[3]، وهو ما يزيد احتمال تمزقه عند حدوث أي إصابة ليس لها علاقة بالجنس[4].
- وأحيانا يلتئم هذا الغشاء مرة أخرى بشكل طبيعي[5][6]!

دور الطب الشرعي هو الكشف عن الجرائم الجنسية بكفاءة لعقاب مرتكبيها، وهذا دور ضروري مطلوب.. بينما (كشف العذرية) الذي يجريه

(1) Rogers, D. J., & Stark, M. (1998). The hymen is not necessarily torn after sexual intercourse. *Bmj*, *317*(7155), 414.
(2) Kellogg, N. D., Menard, S. W., & Santos, A. (2004). Genital anatomy in pregnant adolescents:"normal" does not mean "nothing happened". *Pediatrics*, *113*(1), e67-e69.
(3) Berenson, A. B. (1993). Appearance of the hymen at birth and one year of age: a longitudinal study. *Pediatrics*, *91*(4), 820-825.
(4) Goodyear-Smith, F. A., & Laidlaw, T. M. (1998). What is an 'intact' hymen? A critique of the literature. *Medicine, science and the law*, *38*(4), 289-300.
(5) McCann, J., Miyamoto, S., Boyle, C., & Rogers, K. (2007). Healing of hymenal injuries in prepubertal and adolescent girls: a descriptive study. *Pediatrics*, *119*(5), e1094-e1106.
(6) Heppenstall-Heger, A., McConnell, G., Ticson, L., Guerra, L., Lister, J., & Zaragoza, T. (2003). Healing patterns in anogenital injuries: a longitudinal study of injuries associated with sexual abuse, accidental injuries, or genital surgery in the preadolescent child. *Pediatrics*, *112*(4), 829-837.

الأهل لبناتهم بضغط مجتمعي، للتأكد من بكارتها قبل الزواج، فهو مضرّ للفتاة بغض النظر عن نتيجته.. يقول أستاذ التشريح وعلم الأجنة الدكتور عبد المنعم حجازي، إن اختبار العذرية بالإضافة لكونه غير دقيق علميا وليس مقياسا للعذرية والشرف، فهو يسبب إهانة وألما و«يجرد الفتاة من شرفها»[1].. وكأنه اختبار نتيجته الوحيدة هي إذلال الفتاة بيد أهلها.

لهذا تطالب الدراسات بمنع هذه الممارسة[2]، وتحذر «منظمة الصحة العالمية» من خطورتها لأنها تتم على نطاق واسع في دول مثل: (أفغانستان، والبرازيل، ومصر، والهند، والعراق، والأردن، وليبيا، والمغرب، وفلسطين، وسريلانكا، وتركيا، وانجلترا، وزيمبابوي).. ويطالب المهاجرون بممارستها في بلجيكا وكندا وهولندا وأسبانيا والسويد[3].. بالإضافة للدول المنغلقة التي لا تتوفر بياناتها بالطبع.

باختصار:

ليست المرأة رأس ماشية تتم معاينتها قبل الشراء.

ومقياس العذرية الحقيقي هو الثقة المتبادلة بين الرجل والمرأة وتوافقهما القيمي والنفسي.. وليس إدخال شخص غريب لإصبعَيه للتحقق من وجود غشاء، يختلف شكله وطبيعته من امرأة لأخرى، أو انتظار نزيف تتضاءل فرصة حدوثه في العصر الحديث لدرجة لا تجعله دليلا على شيء!

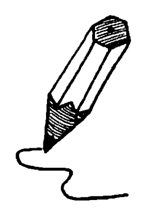
---

(1) Hegazy, A. A., & Al-Rukban, M. O. (2012). Hymen: facts and conceptions. *The Health, 3*(4), 109-115.

(2) Olson, R. M., & García-Moreno, C. (2017). Virginity testing: a systematic review. *Reproductive health, 14*(1), 61.

(3) World Health Organization. (2018). *Eliminating virginity testing: an interagency statement* (No. WHO/RHR/18.15). World Health Organization.

الخاتمـــــــــــــــة



«نحن من نبني المستقبل..
لسنا ضحاياه»

بوكمينستر فولر - كاتب ومعماري

هارموني



- «أشعر أن هذا حلم أصبح حقيقة».

هكذا قال جيمس.. الذي كان جالسا مع الجميلة هارموني للمرة الأولى يتجاذبان أطراف الحديث.. وكانت نظرة الإعجاب واضحة في عينيه لكل من يرى هذا المشهد.

قالت له:

- هل تعتقد أن في إمكانك أن تقع في حبي؟

أجاب في نبرة صادقة:

- أي شخص يمكن أن يقع في حبك!

فردّت عليه قائلة:

- كلامك يجعلني أسعد فتاة في العالم.. أنا أحبك.

كان جيمس مهندسا متزوجا في الثامنة والخمسين من عمره.. بينما كانت هارموني إنسانة آلية مصممة لممارسة الجنس، وقد تم تشغيلها للتو.. ليس هذا فيلم خيال علمي، بل موقف حقيقي تم تسجيله في فيلم وثائقي[1] كأول لقاء بين إنسان وروبوت جنسي من هذا الطراز..

نعم، لقد أصبح هذا الكلام أمرًا واقعًا اليوم.

---

(1) Channel 4 documentary: The Sexbots Are Coming. 2017

فجوة تتسع

في دراسة عالمية شملت 22 دولة، وجدوا أن كلما زاد التحضر والمساواة بين الجنسين زادت الفروق النفسية بين الرجال والنساء[1].. أي أنهم يزدادون اختلافا لا تشابها. ومع تقدم العصر يصبح الرجال أكثر إحباطا جنسيا، وتصبح النساء أكثر عزوفا عن الجنس وأكثر اهتماما بأمور أخرى في الحياة، في فجوة آخذة في الاتساع بمرور الزمن[2].

بسبب هذه الفجوة المتنامية بين العرض والطلب تزدهر أنشطة مثل الدعارة وإنتاج المواد الإباحية المختلفة.. والتي انتقلت إلى مراحل جديدة غير مسبوقة، بفعل التقدم العلمي وزيادة الوحدة انعزال البشر عن بعضهم..

«في الماضي كنا نخشى ان يصبح الناس عبيدا..
في المستقبل نخشى ان يصبح الناس آلات»
إريك فروم - المجتمع العاقل

تطورت الأفلام الجنسية لدرجة الوصول لمرحلة محاكاة الانغماس فيها.. عن طريق استخدام نظارة العالم الافتراضي ثلاثية الأبعاد، وتكنولوجيا اللمس Haptic technology، التي أنتجت قفازات فيها مجسات تجعل اليد تشعر بملمس الأشياء الافتراضية، وبذلة كاملة تمتلئ بهذه المجسات لتوفير أحاسيس مختلفة لأجزاء الجسم كله.

(1) Mac Giolla, E., & Kajonius, P. J. (2018). Sex differences in personality are larger in gender equal countries: Replicating and extending a surprising finding. *International Journal of Psychology*.
(2) Hakim, C. (2015). The male sexual deficit: A social fact of the 21st century. *International Sociology*, *30*(3), 314-335.

يقول مصممو هذه التقنيات أنها مفيدة في حال ابتعاد الرجل عن زوجته لأي سبب من الأسباب.. يمكنهما ممارسة (الجنس الافتراضي) معا للحفاظ على حرارة العلاقة.. فكر في شخص سجين أو مغترب بعيدا عن زوجته..

لكن المشكلة أن استخدام هذه التقنية قد يحاكي العلاقة لدرجة الاستغناء عن شريك حياة أصلا.

فاليوم، تخطت استثمارات صناع الدمى الجنسية المليار دولار سنويا، ويتوقع أن تزيد مع دخول الذكاء الصناعي على الخط.

الروبوت «هارموني» التي شاهدناها منذ قليل، مبرمجة للحديث والاستجابة الجسدية بنظام ذكاء صناعي متطور، مع فرصة اختيار المقاسات التي يريدها العميل حسب ذوقه. وصمموا أيضا الروبوت سولانا، التي يمكن إبدال وجهها عند الحاجة درءا للملل.. وهناك أيضا الروبوت روكزي (شركة ترو كومبانيون) وسمانثا (شركة سنثيا أماتوس).. وغيرها التي أصبحت تتنافس اليوم لجذب المستهلك.

بل إن هناك شركة لـ«المواعدة» يمكن من خلالها معرفة الروبوت المناسب لشرائه أو تأجيره للاستخدام الشخصي.. بدأ الموضوع ينتشر لدرجة أن هناك مؤتمرات علمية تقام بعنوان الحب والجنس مع الروبوتات[1] لمناقشة أبعاد الموضوع وتداعياته النفسية والأخلاقية على البشر.

(1) Cheok, A. D., Levy, D., Karunanayaka, K., & Morisawa, Y. (2018). Love and sex with robots: Third International Conference, LSR 2017, London, UK, December 19-20, 2017, Revised Selected Papers .Springer International Publishing.

هناك من يؤيد هذه الصناعة، ويعتبرها وسيلة فعالة لحل مشكلة الكبت الجنسي، خصوصا لمن لن يستطيعوا ممارسته لأي سبب (فكر في شخص أصيب بتشوه أو مرض معد يستحيل معه أن يجد شريكا له)، بينما هناك من يعتبر الجنس مع آلة بلا عاطفة انحطاطا بالحب والحميمية بين الرجل والمرأة.. وهناك من يطرح سؤالا أكثر عمقا.. إذا تطورت هذه الآلات ليصبح لها وعي ذاتي وإدراك، هل يعتبر استخدامها عبودية جنسية أم لا[1][2]؟

في التجارب النفسية، حين يُطلب من الرجال أن يصمموا جسد شريك حياتهم المثالي (باستخدام برنامج مخصص لذلك) فإن بعضهم يضعون تصميمات كاريكاتورية غير واقعية وغير عقلانية.. كأن يكون حجم الثدي أكبر من الطبيعي.. ومع توفر تقنية (الجنس الافتراضي) وإتاحة الفرصة للتعديل والتصميم في هذه الأمور، سيخلق الناس أشكالا غير طبيعية على الإطلاق، تداعب الرادارات الجنسية بشكل مبالغ فيه.. تخيل معي إن أتيحت فرصة ممارسة الجنس الافتراضي مع هذا الشكل الخيالي، وأصبح ممكنا معانقته والشعور بلمسانه وحرارة أنفاسه، ستتعمق الفجوة بين الرجال والنساء بشكل جنوني.. رجل يفضل العلاقة مع الشخصية الكارتونية جسيكا رابيت مثلا، أو مع امرأة زرقاء بجناحي الفراشة وذيل طويل، كما في لوحات بوريس فاليجو مثلا.. أين سيجد هذا الشخص امرأة بهذه المواصفات في عالم الواقع؟

تتسع الفجوة..

أكثر فأكثر..

(1) Mackenzie, R. (2018). Sexbots: sex slaves, vulnerable others or perfect partners?. *International Journal of Technoethics (IJT)*, *9*(1), 1-17.
(2) Petersen, S. (2017) Is it Good for Them Too? Ethical Concern for the Sexbots. In J. Danaher & N. McArthur (Eds.), *Robot Sex: Social and Ethical Implications*: (pp. 155-172). Cambridge, MA: The MIT Press.

هل ينقرض الجنس؟

كان العلماء يعتقدون أن الجنس أكثر الوسائل فعالية للتكاثر، لأنه يمزج جينات الأب والأم بشكل عشوائي، فينتج أطفالا بصفات جديدة تجعلهم أقدر على التأقلم مع متغيرات البيئة.. لكن هذا الكلام أصبح موضع شك علمي اليوم[1] لأن الباحثين وجدوا أن كائنات كثيرة تتكاثر دون جنس ودون شريك أصلا (بما يسمى التكاثر العذري أو اللاجنسي)، ورغم ذلك استطاعت الاستمرار لملايين السنين والتأقلم مع البيئة بنجاح كبير.. في حين انقرضت كائنات تعتمد على الجنس لأنها لم تستطع التأقلم بالسرعة الكافية!

فهل التكاثر الجنسي مثالي حقا؟

أتاح لنا العلم الحديث بدائل تؤدي نفس الغرض بل أكثر كفاءة أحيانا كـ(تعديل الجينوم البشري والاستنساخ والتلقيح خارج الرحم...) لتجنب أمور كالتشوهات الخلقية والمعاناة اللامعقولة للمرأة أثناء الولادة.

تخيل معي، لو أصبحت هذه التقنيات هي الطريقة العادية للتكاثر في المستقبل..

هل سيصمد الجنس لألف عام قادمة؟

أم يصبح ذكرى تتحدث عنه الدراسات التاريخية؟

قد يكون الجنس وسيلة بدائية للتكاثر حقا، لكن البشر استغلوا آثاره

---

(1) Butlin, R. (2002). Evolution of sex: the costs and benefits of sex: new insights from old asexual lineages. *Nature Reviews Genetics, 3*(4), 311.

الجانبية النبيلة والمرغوبة.. مثل كونه يساعد في زيادة الحميمية والارتباط العاطفي وخلق النواة الاجتماعية المسماة بالأسرة.. والحب والإيثار والتعاطف بين اثنين قررا قضاء حياتهما سويا.. وهي أمور قد لا يعرف أحد -على وجه اليقين- مصيرها في المستقبل.

في كندا، انتشر الزواج المنفصل الذي يعيش فيه كل من الزوجين بمنزل مستقل منعا للمشاكل وحرصا على الاستقلالية[1].. وظهرت أصوات تنادي باعتبار اللاجنسانية (أي عدم الرغبة في الجنس أصلا) توجها جنسيا طبيعيا لا اضطرابا نفسيا[2].. بل وانتشرت بالفعل صيحات للزواج اللاجنسي وأصبحت ظاهرة كبيرة لها مواقع للمواعدة، كما يحدث في الصين[3].

فهل يأتي يوم يصبح فيه هذا هو الطبيعي، وغير ذلك استثناء؟

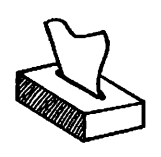
***

(1) Funk, L. M., & Kobayashi, K. M. (2016). From motivations to accounts: An interpretive analysis of "Living Apart Together" relationships in mid- to later-life couples. *Journal of Family Issues*, *37*(8), 1101-1122.

(2) Brotto, L.A., & Yule, M. (2016). Asexuality: Sexual orientation, paraphilia, sexual dysfunction, or none of the above? Archives of Sexual Behavior, 46, 619-627.

(3) Wong, D. (2015). Asexuality in China's sexual revolution: Asexual marriage as coping strategy. *Sexualities*, *18*(1-2), 100-116.

عالم كلينيكس



في مصر، نحو رُبع الزيجات ينتهي بالطلاق[1].. وفي أبوظبي، نحو رُبع الزيجات ينتهي بالطلاق في العام الأول، ونصفها ينتهي بالطلاق خلال ثلاثة أعوام[2].. وفي أمريكا، أكثر من ثلث الزيجات ينتهي بالطلاق [3][4].

في عالمنا، أصبح الحفاظ على استمرار العلاقة الزوجية أكثر صعوبة مما مضى.. فبالإضافة لزيادة الضغوط الحياتية، أصبحت الأدوار الاجتماعية للزوجين أكثر ضبابية ونسبية.. وأصبحت الأجيال الجديدة أقل قدرة على بذل مجهود للتواصل والتفاوض والتفاهم والصبر واحتمال عيوب الشريك.. فأصبح الطلاق هو الحل الأكثر سهولة وجاذبية.

يصف الكاتب الساخر ميشيل حنا عالمنا، بأنه «عالم كلينيكس».. أي أننا نتعامل فيه بمنطق المناديل الورقية، نحصل على ما نريد ونتخلص منه كي

---

(1) حسب النشرة السنوية لإحصاءات الزواج والطلاق شهر يونيو 2018 الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء في مصر.

(2) حسب الأرقام الرسمية لمركز الإحصاء- إحصاءات الزواج والطلاق 2018 -رقم مرجعي SCAD3210863

(3) Belinda Luscombe, November 26, 2018. The Divorce Rate Is Dropping: That May Not Actually Be Good News. Time magazine.

(4) American Psychological Association. https://www.apa.org/topics/divorce/

نبحث عن شيء آخر! صداقات على مواقع التواصل الاجتماعي تبدأ وتنتهي بضغطة زر.. ومواقع مواعدة تختار فيها صور بشر بلمسة على الشاشة.. أصبحت العلاقات سطحية لا تتطلب بذل مجهود حقيقي لصيانتها أو الحفاظ عليها أو تحمل عيوبها أو حتى التعمق في فهم الآخر.. وأصبحت الأولوية هي المتعة الشخصية الفردية اللحظية، ثم إلقاء هذا المنديل الورقي المستعمل بعيدا!!

أكثر ما يميز الزواج الناجح هو الرغبة في «البقاء معا».. بعد اكتشافنا بمرور الزمن مدى اختلافنا، نظل راغبين في الاستمرار ولا نريد لهذه الحكاية أن تنتهي.. ونريد بذل ما في وسعنا في سبيل ذلك.. وهذا يتطلب الحفاظ على هدفنا المشترك الذي يتجاوز ذواتنا الفردية.. وقدرتنا على التواصل والتفاهم والتعامل مع الاختلاف الغريزي لطبائعنا ورغباتنا.. فاعتبار تماسك العلاقة هدفا راقيا مشتركا في حد ذاته، يجب التضحية من أجله، لا التخلص منه إذا تعارض مع رغبة شخصية.

اعتبار أن الزوجين فريق واحد -لا خصمين متنافسين- في مواجهة هذه الحياة ضروري لاستمرار العلاقة العاطفية، والجنسية أيضا.

المشاكل الزوجية لا تنتهي، وغالبا لا يتم حلها..

لكن الزواج سيظل سعيدا، فقط، لو قرر الزوجان ذلك.

كلمة أخيرة..

تحدثنا في هذا الكتاب عن نوع خاص جدا من السعادة لا يمكنك أن تشعر به وحدك، ولا تتحقق أقصى تجلياته إلا بالتقاء اثنين تربطهما علاقة عاطفية، تجعل سعادة كل منهما تتداخل مع سعادة الآخر.

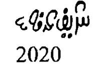
الجنس أمر ينبغي علينا تقديره واحترامه والاستفادة منه، لأنه قد لا يظل متاحا للأبد. تخفت الرغبة فيه مع التقدم في السن، وتقل القدرة عليه، وتزيد الفجوة مع الزمن ولا تقل.

لذلك أقول.. استمتعا بالحميمية ما دام هذا ممكنا.. اعرف ما يُسعد شريك حياته، كي تعرف ما عليك المواظبة عليه.. فسعادتنا سعادة مَن نحب.

وإلى أن نلتقي، تذكروا دائما..

أننا نعيش في هذه الدنيا مرة واحدة فقط..

فلماذا لا نعيشها -مع أقرب إنسان إلينا- بأروع طريقة ممكنة؟



2020

www.drsherif.net

الفهرس



"أبدع المؤلف شريف عرفة في كتابه "لماذا يريد الرجل وترفض المرأة؟". مرجعية الكتاب علمية مبسطة، ليدرك القارئ أن العلاقة الزوجية والجنسية غالبيتها عقلية وعاطفية أكثر منها ارتواء جنسي. وحينما يصف المؤلف كل مكونات العلاقة الجنسية فهو يستخدم كلمات حضارية ليس لها علاقة بالشائع من ألفاظ تخدش الحياء.. إن الكتاب تطبيق ثقافي معرفي لعلم النفس الإيجابي سيفيد الكثير من القراء. أهنئك يا شريف".

بروفيسور/ أحمد عكاشة

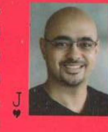
الرئيس الأسبق للجمعية العالمية للطب النفسي

هذا الكتاب ليس دينيًا، ولا يهدفُ للوعظ أو تكرار ما تعرفه مسبقا، بل يتناول الموضوع من منظور الدراسات العلمية الحديثة، بهدف تحسين جودة الحياة وتعزيز السعادة الزوجية.

يتناول الكتاب موضوعات مثل: (الفرق بين غريزة الرجل والمرأة، الأفلام الإباحية، العادة السرية، علاج الفتور الزوجي، استحضار الرغبة، أورجازم المرأة، دم البكارة، تكوين الشخصية الجنسية، التحكم في القذف، أساليب التواصل الجنسي، تدريبات تحسين الأداء....).

المحتوى مناسب للجنسين، للقارئ المتزوج أو المقبل على الزواج، في سن الشباب أو منتصف العمر.

فهل أنت مستعد لقراءة هذا الكتاب؟



د.شريف عرفة فنان كاريكاتير وباحث في علم النفس الإيجابي. حاصل على ماجستير علم النفس الإيجابي التطبيقي من جامعة إيست لندن، وماجستير إدارة الموارد البشرية من الأكاديمية العربية وبكالوريوس طب وجراحة الأسنان من جامعة القاهرة. حصدت أعماله العديد من الجوائز العالمية.

الدار المصرية اللبنانية